

Дата: 29.05.23

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи, загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави, вправи на запобігання плоскостопості. Рухливі «Танцювальна фігура замри», «У горизонтальну мішень».

Завдання уроку:

1. Повторити руховий режим молодшого школяра.
2. Сприяти розвитку формування правильної постави.
3. Сприяти запобіганню плоскостопості.

Хід уроку

Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!

1. ТБ під час виконання фізичних вправ вдома:

<https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s>

2. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

- *Запрошую всіх на ранкову гімнастику:*

<https://www.youtube.com/watch?v=Uqw6QQwWqO0>

3. Вправи на відчуття правильної постави:

<https://www.youtube.com/watch?v=njNFRLJWajg&t=2s>



4. Вправи для запобігання плоскостопості:

https://www.youtube.com/watch?v=goxCzsuJJ_c

5. Рухливі ігри «Танцювальна фігура, замри!», «У горизонтальну мішень!».

Правила гри: «Танцювальна фігура, замри!»

Кількість гравців: будь - яка. Ведучий стоїть спиною до гравців і вимовляє слова:

«Весело ляскаємо - раз.

Здорово стрибаємо - два.

Крутимся, крутимся - три.

Танцювальна фігура замри».

Гравці в цей час плескають у долоні, стрибають, кружляють, а потім завмирають на місці в танцювальній позі. Ведучий повертається і вибирає на своє місце того, чия танцювальна фігура йому сподобалася.

Другий варіант: замість слів ведучого звучить музика - діти танцюють. Музика переривається, ведучий обирає нового ведучого.

Правила гри: «У горизонтальну мішень»

Гравців ділять на 2-3 команди. Вони розміщуються за лінією. На відстані 9-12 м від лінії паралельно їй кладуть набік гімнастичну лаву.

За прикриттям, проти кожної команди, сідає один з гравців, тримаючи в руці фанерну дощечку — мішень. За сигналом вчителя всі одночасно піднімають дощечки над краєм прикриття і тримають їх нерухомо до 5 с. Гравці кожної команди по черзі кидають у мішень маленькі саморобні або тенісні м'ячі. За сигналом вчителя мішень піднімають або ховають.

Перемагає та команда, яка матиме найбільше влучень.

6. Руханка.

<https://www.youtube.com/watch?v=iOPZYUooAjQ>

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!

