

Дата: 31.05.23

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=LF1hsGsYYH4>

2. Вправи для формування правильної постави у дітей:

<https://www.youtube.com/watch?v=HJdP57UU8>



3. Вправи для запобігання плоскостопості:

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=XY7nsLOLXNU>



4. 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 лясаємо - 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 набір 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.

5. Руханка.

<https://www.youtube.com/watch?v=CqOr8xqBiK4>

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!

