

Дата: 03.05.23

Клас: 4 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи, загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постанти, вправи на запобігання плоскостопості. Рухлива гра «Команда швидконогих».

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=SR_4QXKkJ3k

2. Організаційні вправи.

- Виконайте вправи:

- Ходьба на носках, руки на поясі.
- Ходьба на п'ятках, руки за голову.
- Ходьба напівприсідання, руки на колінах.
- Повний присід, руки на колінах.

3. Загальнорозвивальні вправи:

<https://youtu.be/yXbMYvcBLpI>

4. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

- Запрошую всіх на ранкову гімнастику:

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

5. Вправи для формування правильної постанти:

<https://www.youtube.com/watch?v=-KGiS5KCfwI>





6. Вправи для запобігання плоскостопості.



7. Рухлива гра «Команда швидконогих»

<https://www.youtube.com/watch?v=SjUyLbmd7DA>

Правила гри:



Гравці діляться на 2-3 команди, які розміщуються навколо майданчика так, щоб у всіх був хороший огляд (можна сісти на лави). На майданчику визначається загальна стартова лінія, на яку по одному стають гравці від кожної команди. За 12-16 кроків від них малюється коло, а в ньому вміщується дерев'яна паличка.

За сигналом вихователя гравці біжать до кіл, беруть палички стукають ними 3 рази по землі (підлозі), кладуть палички у кола і повертаються назад. Той, хто прибіжить першим, приносить своїй команді очко, другим - 2 очка і т.д. Після перших гравців встають другі, треті і т.д. Виграє команда, що набрала меншу кількість очків.

Варіант 2: гравці біжать до кіл і назад не по прямій лінії, а оббігаючи розставлені на шляху городки, булави тощо.

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!