

10.05. 4 – Б фізична культура

**Тема:** Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи, загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави, вправи для запобігання плоскостопості.

**Завдання уроку:**

1. Повторити руховий режим молодшого школяра.
2. Сприяти розвитку формування правильної постави.
3. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом.

### 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. Бесіда «Правила безпеки під час занять стрибковими вправами»**

<https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo>

**2. Організаційні вправи.**

*Комплекс ЗРВ у домашніх умовах за посиланням:*

<https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>

**3. Рівномірний біг у чергуванні з ходьбою.**

**4. Формування правильної постави:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Um9 iTbhGaU>

**5. Вправи для попередження плоскостопості.**



## Практична робота. Моя стопа.



6. Руханка:

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

*Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!*

