

Дата: 15.05.2025 Фізична культура Клас: 4-Б Вчитель: Таран Н.В.
Тема: **Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи,
загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави, вправи на
запобігання плоскостопості. Рухливі естафети.**

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. Організаційні вправи.

3. Комплекс ЗРВ у домашніх умовах за посиланням:

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

4. Вправи для формування правильної постави у дітей:

https://www.youtube.com/watch?v=_HJdP57_UU8

5. Вправи для зміцнення м'язового корсету.

- ✓ Початкове положення: лежачи на животі, руки під підборіддям. Потім покласти руки на пояс, підняти голову і плечі, лопатки з'єднати і утримуватитаке положення кілька секунд.
- ✓ Нерізкими рухами піднімати руки вгору, в сторони і опускати їх на плечі.
- ✓ Сидячи на підлозі, не поспішаючи, по черзі піднімати прямі ноги, не відриваючи при цьому таз від підлоги.
- ✓ Виконувати попередню вправу, тільки піднімати обидві ноги одночасно і утримувати їх в піднятому положенні на 10-15 секунд.

Ці вправи носять загальнозміцнюючий характер і виконуються 1-2 рази на день.

Для профілактики сколіозу фахівці рекомендують до гімнастики додати:

- ✓ ходьбу на свіжому повітрі (бажано в парку або в хвойному лісі),
- ✓ біг підтюпцем і плавання.



6. Вправи для запобігання плоскостопості:

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

7. Руханка.

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

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!

