

Дата: 14.05.2025 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.**

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>

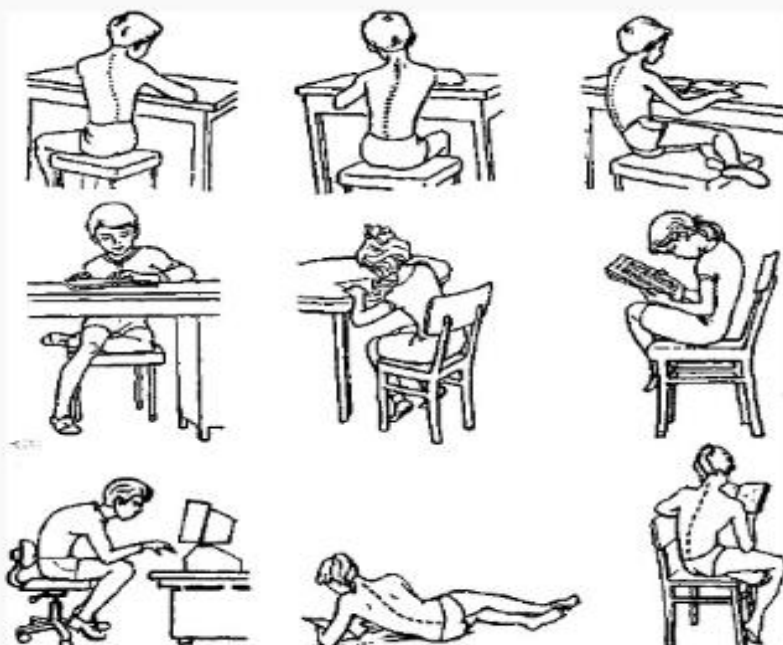
2. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

- *Запрошую всіх на ранкову гімнастику:*

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

3. Причини невірної постави.

- ✓ Звичка стояти з опорою на одну ногу.
- ✓ Хо́да з опущеною головою.
- ✓ Одностороннє обтяження.
- ✓ Звичка сидіти на краю стільця.
- ✓ Високій стілець, стіл.
- ✓ Дуже м'які меблі, постіль, подушка.
- ✓ Звичка спати в одній позі, на одній стороні.



4. Вправи для формування правильної постави у дітей.

- ❖ Початкове положення: стоячи біля стіни, притулившись до неї спиною, литкових м'язів ніг і п'ятами. Потім, зберігаючи рівну правильну поставу, зробити кілька кроків вперед.
- ❖ Початкове положення: лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Голова, тіло і ноги складають єдину пряму лінію. Потім підняти голову і плечі і повернутися у вихідне положення.
- ❖ Початкове положення: лежачи на спині, руки вздовж тіла, поперек притиснутий до підлоги. Потім встати і прийняти правильну поставу.

5. Вправи для запобігання плоскостопості:

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

6. Руханка.

- *Замість рухливих естафет спробуйте виконати руханку за посиланням:*

https://www.youtube.com/watch?v=SfKOo53Bw_k

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!