

Дата: 28.05.2025

Клас: 4 – А

Предмет: фізична культура

Вчитель: Старікова Н.А.

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:

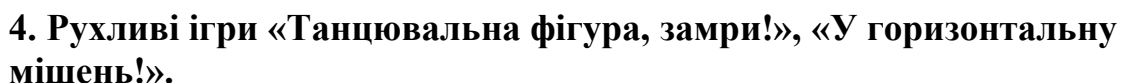
<https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>

2. Вправи для формування правильної постави у дітей:

[https://www.youtube.com/watch?v=HJdP57\\_UU8](https://www.youtube.com/watch?v=HJdP57_UU8)



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



Кількість гравців: будь - яка. Ведучий стоїть спиною до гравців і вимовляє слова:

*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 набік 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 красм 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!!!*

