

Дата: 08.05.2025 Фізична культура Клас: 4-Б Вчитель: Таран Н.В.
Тема: **Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи,
загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави, вправи на
запобігання плоскостопості. Рухлива гра «У річку, гоп!», «Естафета
звірів».**

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. Вправи для формування правильної постави у дітей:

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



4. Вправи для запобігання плоскостопості.



7. Рухливі ігри «У річку, гоп!», «Дискотека».

Правила гри:

„У річку, гоп!“



Учні стають у дві шеренги одна проти одної на віддалі 3 - 5 метрів. Вчитель подає команду: - У річку гоп! – всі стрибають вперед. - На берег гоп! - всі стрибають назад. Часто вчитель повторює однакову команду декілька разів. У такому випадку всі залишаються на місці.

Наприклад:

- У річку гоп! – всі стрибають вперед.

- У річку гоп! – всі стоять на місці.

Хто стрибнув, той вибуває з гри. Гра продовжується до останнього гравця.

«Дискотека»

Необхідно вивчити кілька нескладних танцювальних рухів. Нехай вони будуть справді простенькі, навіть трішки кумедні і часто повторюються.

Поки гратиме музика, діти повторюють їх за вчителем. Змінюється музика, змінюються рухи.

Якщо у когось з дітей прокинеться танцювальна фантазія – він стає ведучим, показує свої вигадані рухи, а інші повторюють.

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!