01.04.22 2-Бклас Заярнюк С.А. Фізична культура Організовуючі вправи. Різновиди ходьби і бігу. Вправи для профілактики плоскостопості.

**Хід уроку**

- Діти, якщо ви хочете бути здоровими і сильними, то вам потрібно займатися фізичними вправами щодня.

- Зараз у нас дистанційне навчання. І я вам пропоную

виконати комплекс фізичних вправ для дітей за посиланнями:

1) Різновиди ходьби для корекції та профілактики плоскостопості. Актуальна розминка, у період карантину, коли всі школярі вимушені годинами сидіти за комп'ютером. Оскільки руханка включає в себе різноманітні позиції рук , з поєднанням вправ на ноги, чудово

тренується координація. Також при виконанні спина повинна бути прямою. Загалом цей комплекс вправ позитивно впливає майже на усі групи м'язів.

корекції плоскостопості.

<https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw>

2) Вправи для профілактики плоскостопості.

<https://www.youtube.com/watch?v=Wd_X_m7mqbQ>