31.03.22 2-Бклас Заярнюк С.А. Фізична культура Вправи для профілактики плоскостопості. Вправи з великим м’ячем.

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) Вправи для профілактики плоскостопості.**

Різновиди ходьби для корекції та профілактики плоскостопості. Актуальна розминка, у період карантину, коли всі школярі вимушені годинами сидіти за комп'ютером.

Загалом цей комплекс вправ позитивно впливає майже на усі групи м'язів.

корекції плоскостопості.

<https://www.youtube.com/watch?v=Wd_X_m7mqbQ&t=5s>

2) Вправи з великим м'ячем.

Зроби зарядку разом з братиком чи сестричкою.

<https://youtu.be/vEWIhq0J-6w>