*«14*» квітня 2022 року

**Клас: 2-В**

**Предмет: фізична культура**

**Вчитель: Бубир Л.В.**

Урок №74. **Вправи для профілактики плоскостопості. Вправи з великим м’ячем.**

**Мета:** формувати уміння і навички володіння різними способами рухової діяльності, вести здоровий спосіб життя.

Опорний конспект для учнів

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 коли всі школярі вимушені годинами сидіти за комп'ютером.

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

* 1. **Вправи для корекції плоскостопості.**

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

1. **Вправи з великим м'ячем.**

Зроби зарядку разом з братиком чи сестричкою.

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

