**Дата:** 25.05.2022 **Клас:** 4–А **Урок:** фізична культура

**Вчитель:** Мугак Н.І.

**ТЕМА. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Вправи на відчуття правильної постави, вправи для запобігання плоскостопості. Рухливі естафети.**

**Опорний конспект**

**І.Вступна частина**

**1.ТБ під час виконання фізичних вправ вдома.**

[***https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s***](https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s)

**ІІ. Основначастина**

**1. Комплекс вправ ранкової гімнастики.**

- Запрошую всіх на ранкову гімнастику.

[***https://www.youtube.com/watch?v=Uqw6QQwWqO0***](https://www.youtube.com/watch?v=Uqw6QQwWqO0)

# 2. Причини невірної постави.

# *Звичка стояти з опорою на одну ногу.*

# *Хода з опущеною головою.*

# *Одностороннє обтяження.*

# *Звичка сидіти на краю стільця.*

# *Високій стілець, стіл.*

# *Дуже м’які меблі, постіль, подушка.*

# *Звичка спати в одній позі, на одній стороні.*

# http://www.ircvoznesen.pp.ua/wp-content/uploads/2019/05/nepravilnaya-osanka-prichina-skolioza-1.jpg

# 3. Вправи для формування правильної постави у дітей.

* *Початкове положення: стоячи біля стіни, притулившись до неї спиною, литкових м’язах ніг і п’ятами. Потім, зберігаючи рівну правильну поставу, зробити кілька кроків вперед.*
* *Початкове положення: лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Голова, тіло і ноги складають єдину пряму лінію. Потім підняти голову і плечі і повернутися у вихідне положення.*
* *Початкове положення: лежачи на спині, руки вздовж тіла, поперек притиснутий до підлоги. Потім встати і прийняти правильну поставу.*

**4. Вправи для запобігання плоскостопості.**

[***https://www.youtube.com/watch?v=goxCzsuJJ\_c***](https://www.youtube.com/watch?v=goxCzsuJJ_c)

**ІІІ. Заключна частина**

**1. Руханка**

- Замість рухливих естафет спробуйте виконати руханку за посиланням.

[***https://www.youtube.com/watch?v=SfKOo53Bw\_k***](https://www.youtube.com/watch?v=SfKOo53Bw_k)

***Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров’я!***