**Урок физкультуры. 4 класс**

**Дата: 16.04.2020**

**Тема: «Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижные игры*: На материале гимнастики с основами акробатики* игровые задания с использованием упражнений на внимание»**

**1.Задания:**

1. **Делать комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки**

**«Покачай малышку»**

**Цели:**укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

**И.п.:** сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

**«Танец медвежат»**

**Цели:**укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

**И.п.** — о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

**«Птица»**

**Цели:**развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.

**И.п.:** лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

**«Паровозик»**

**Цели:**формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.

**И.п.:** сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)

**«Маленький мостик»**

**Цели:**укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей.

Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

**И.п.:** лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

**«Плавание на байдарках»**

**Цели:**укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

**И.п.:** сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

**2. Пришлите фотографию выполненных упражнений, по адресу:** elvirra1976@mail.ru или по WhatsApp 8 960 088 31 46 ,указав свою фамилию.