**Тема: Розминка як невід’ємна частина уроку фізичної культури**

Розминка на уроці фізкультури - річ проста, але необхідна. Саме вона дозволяє підготувати м'язи до виконання фізичних вправ і захищає дітей від отримання всіляких травм в процесі заняття.

**Розминка на фізкультурі**

Розминка - основа фізкультури, і вона повинна охоплювати все тіло по максимуму. Втім, це не вимагає тривалого часу, і стандартний варіант охоплює всього 10-15 хвилин часу уроку. Крім основної програми варто включити активну розминку на ті групи м'язів, які будуть задіяні в занятті: наприклад, перед бігом велику увагу приділити розминки ніг.
Отже, стандартна розминка для школи виконується з основного положення ноги на ширині плечей, стопи паралельно один одному, руки уздовж тіла або

на стегнах:

 нахили голови вперед-назад на 4 рахунки (8-12 разів);

 нахили голови вправо і вліво на 4 рахунки (8-12 разів);

 повороти голови в сторони на 4 рахунки (8-12 разів);

 обертання головою по колу по 2 рази в обидві сторони;

 руки до плечей, обертання плечима вперед-назад на 4 рахунки (8-12 разів);

 розминка зап'ясть - обертання в обидві сторони по 2-4 рази;

 розминка ліктів - обертання в обидві сторони по 4 рази;

 обертання в попереку по колу по 2-4 рази в кожному напрямку;

 нахили тулуба вперед-назад на 4 рахунки (8 разів);

 нахили тулуба вправо-вліво на 4 рахунки (8 разів);

 розминка гомілковостопних суглобів - обертання за і проти годинниковою стрілкою по 4 кола в кожну сторону;

 аналогічна розминка для тазостегнових суглобів;

 руки поставити над колінами і виконувати обертання в колінному суглобі 2-4 кола в кожному напрямку;

 виконання класичних випадів вперед - по 8 разів для кожної ноги;

 махи ногами - по 10-15 махов для кожної ноги.



**Весела розминка для дітей**

Звичайні розминки маленькі діти не дуже люблять, але якщо на час її включити веселу жваву музику, то навіть сама звичайна розминка пройде на ура. Ще один хороший хід - запропонувати кому-небудь з учнів провести розминку самому (зрозуміло, потрібно підказувати правильні вправи). У цьому випадку в молодшій школі до розминки також ставляться з великим інтересом.

Для якісного і емоційного проведення уроків фізичної культури з учнями молодших класів велике значення має музичний супровід, що застосовується як у спортивних за­лах, так і на майданчиках у першій та четвертій чвертях. Музика сприяє більш ритмічному й координованому вико­нанню фізичних вправ, допомагає виконати їх виразніше й точніше, зумовлює темп рухів. Діти також навчаються пра­вильно сприймати музичні відтінки твору і, відповідно до музики, змінювати характер своїх рухів. Під плавну, тиху музику вправа виконується спокійно, в повільному темпі, під швидку і голосну — виконують біг і стрибки. Раптове закінчення музики або голосний, виразний акорд є сигналом до зупинення або зміни рухів.

Якщо в дітей погана координація рухів, їх важко навчи­ти діяти відповідно до музики. Тому спочатку, розучуючи вправу, необхідно показати і виконати цей рух один-два рази без музики, під лічбу вчителя. Після цього вправу виконують під музику. Знайомі вправи можна починати від­разу ж з виконання під музику.

Музичний супровід можна застосувати вже з 1 класу. Спочатку дітей навчають ходити під маршову музику, а потім переходити до виконання загальнорозвивальних вправ, добираючи для цього музичний супровід з чітким ритмом. Музику можна використовувати для проведення всіх ча­стин уроку, створюючи музичний фон під час роботи на приладах, а також проведення ігор та естафет.

Завдання:

1. Опрацювати конспект. Визначити роль розминки на уроці.
2. Написати повідомлення щодо ролі розминки на уроці (10-15 речень). Повідомлення надіслати до 24.04.2020 включно на електронну пошту sowelu2566262@gmail.com