Физическая культура 2 класс
05.10.20-09.10.20

Задание 1. Принять правильную осанку у стены (затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены, живот немного напрячь).

- Сделать 2 шага вперед и выполнить ходьбу на месте, сохраняя правильную осанку в течение 30 сек.
- Продолжая ходьбу на месте, добавить движения руками (руки вперед – марш на 8 счетов, руки вверх – марш на 8 счетов,руки в стороны – марш на 8 счетов, руки на пояс – марш на 8 счетов). Повторить 4 раза.
- Сделать 2 шага назад и проверить осанку у стены.
- Выполнить подъемы на носки, сохраняя правильную осанку: исходное положение – ноги вместе, руки на пояс. Подъем на носки 10-15 раз.
- Медленный бег на месте до 1,5 минут.
- Бег с высоким подниманием бедра 10-15 секунд.
- Прыжки: 8-10 прыжков на двух ногах, по 8-10 прыжков на каждой ноге на месте
- Восстановить дыхание: вдох-руки вверх, выдох-руки вниз, слегка наклоняя корпус.

Задание 2. Выполнить видео комплекс упражнений на растягивание.