**1 класс (задание с 19 по 30 апреля)**

1.Учебник В.И. Лях Физическая культура 1 - 4 класс (ссылка на учебник <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klass>). Прочитать и ответить на вопросы страница 8 – 13.

2.Нарисовать Олимпийскую эмблему страница 17 (ссылка на учебник <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klass>);

3.Систематическое выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (вторник, четверг, пятница):

1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.

2.  И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.

3.  И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.

4.  И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4  - разноименные круговые

вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок.  1,2 –повороты туловища вправо,

3,4 – повороты туловища влево.

6.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо,  3,4 – наклоны влево.

7.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.

8.    И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2- И.п.  3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – И.п.

9.    И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая.  1-3- наклон вперёд к прямой ноге,  4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10.   И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания,  4 – смена положения ног прыжком.

11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой  к левой ноге,  2 – И.п,   3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой,  2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

 **Гимнастика для глаз.**

1. Поморгать 15-20 раз. Повторить 1-3 раза.

2. Посмотреть вправо, влево, вверх, вниз. Повторить 3-5 раз.

3. Повращать глазами сначала влево, затем вправо. Повторить 3-5 раз.

4. Поморгать 10 раз. Повторить 4-6 раз.

5. Крепко закрыть глаза, надавливая веками на глазные яблоки, на 5-7 секунд. Повторить 6-8 раз.

6. Встать у окна. Наметить на стекле точку напротив глаз. Один глаз закрыть ладонью. Другим 5 секунд смотреть на точку, затем в окно. Повторить 6-8 раз каждым глазом.

7. Поморгать 20 раз. Повторить 3 раза.

 *Гимнастику для глаз выполнять систематически, в перерывах между занятиями.*