**2 В класс (задание с 06.04. – 19.04.)**

1. Систематическое выполнение комплекса УГГ (утренней гигиенической гимнастики), состоящей из ОРУ (общеразвивающих упражнений).

Предлагаю выполнять физические упражнения в соответствии с текстом:

Мы поставили пластинку

И выходим на разминку,

На зарядку, на зарядку,

На зарядку становись!

Начинаем бег на месте,

Финиш метров через 200,

Раз-два, раз-два,

Раз-два, раз-два!

Хватит-хватит, прибежали,

Потянулись, подышали!

Вот мы руки развели!

Словно удивились,

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились,

Наклонились, выпрямились.

Ниже, дети, не ленитесь,

Поклонитесь, улыбнитесь!

Выдох, вдох,

Выдох, вдох!

Очень нравится нам

Весело шагать, руки поднимать,

Приседать, вставать,

Прыгать и скакать!

Здоровье в порядке?

Спасибо зарядке.

Кто делает зарядку на рассвете,

Чудес немало может совершить,

Он может подарить сады планете

И к дальним звездам

Может трассы проложить.

1. Выполнять 3 раза в неделю комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета спины (исправление осанки). **Всем обязательно!**

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения «полумост» - вдох, вернуться в и. п. – выдох (6 – 8 раз).

И. п. – лежа на животе, руки на поясе. Прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног – вдох, вернуться в и. п. – выдох (6 – 8 раз).

И. п. – стоя на четвереньках. Попеременно вытягивать левую руку и правую рогу и возвращаться в и. п. То же другой рукой и ногой. При вытягивании руки – выдох (2 – 3 раза каждой рукой и ногой).

И. п. – стоя прямо спиной к стенке (касаясь ее затылком, лопаточной областью, тазом и пятками). Шагнуть вперед, стремясь сохранить правильное положение корпуса, вернуться в и. п.

И. п. – стоя, руки на поясе, на голове мяч (на ватно-марлевой «баранке»). Ходьба с разведением рук в стороны и возвращением в и. п.

И. п. – стоя, руки на затылке. Вытянуть руки вверх – вдох, вернуться в и. п. – выдох (3 – 5 раз).

1. Нарисовать рисунок на тему «Мой любимый вид спорта».
2. Учебник В. И. Лях. Физическая культура 1 – 4 класс (ссылка на учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah)
3. Читать 1 главу стр. 8 – 17. Ответить на вопрос стр. 17.

**2 класс (задание с 19.04. – 30.04.)**

Утренняя гимнастика выполняется ежедневно в домашних условиях при открытой форточке. Примерная продолжительность 11 – 15 минут.

**Комплекс упражнений без специальных предметов.**

**1**. И. п. – основная стойка. 1. Левая рука вперед-вверх, правая назад, правая нога на носок. 2. И. п. То же другой рукой. Повторить 4-6 раз.

**2.** И. п. – ноги врозь, руки за спиной в замок. 1. Наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую за спину. 2-3. Сделать два пружинящих наклона влево. 4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6-7 раз.

**3**. И. п. – упор лежа на животе. 1-2. Захватить руками голень,. 3. Прогнуться. 4. И. п. Повторить 3-5 раз.

**4.** И. п. – упор лежа. Толчком ног принять упор стоя согнувшись. 2. И. п. повторить 3-5 раз.

**5.** И. п. – упор лежа боком (для девочек); упор лежа кисти вместе (для мальчиков). Согнуть руки. 2. И. п. повторить 3-5 раз.

**6**. И. п. – выпад левой ногой вперед, руки в стороны. 1-2. Пружинящие покачивания (вверх и вниз). 3. Выпрямиться, разгибая в колене левую ногу; руки вперед, ладони книзу. Махом правой ноги коснуться стопой ладони. Опустить правую ногу. 4. И. п. Повторить 5-7 раз.

**7.** И. п. – упор сидя, ноги прямые. 1. Поднять ноги (носки оттянуть). 2-3. Развести в стороны. 4. И. п. повторить 4-6 раз.

**8**. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1. Поднять ноги с хлопком в ладони под обоими бедрами. 2. И. п. Повторить 3-5 раз

**9.** И. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1. Присесть на левой ноге, коленом правой коснуться пола, руки вперед. 2. И. п. То же на другой ноге. Повторить 3-5 раз.

**10.** И. п. – основная стойка. 1. Выпад левой ногой, поворот туловища налево, руки влево. 2. И. п. То же с правой ноги. Повторить 7-8 раз.

**11**. И. п. – основная стойка. 1-3. Подскоки на обеих ногах, руки на поясе. 4. Высокий подскок. 5-8. Ходьба на месте. Повторить 4-6 раз.

**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.*

**Теория:** Учебник В. И. Лях. Физическая культура 1 – 4 класс (ссылка на учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah)

Читать 1 главу стр. 18-20. Стр. 20 составить рассказ (устно).

Письменные задания выполнять в тетради или в электронном виде присылать на почту: 89056334000marina@mail.ru