2 класс

1.Систематическое выполнение комплекса УГГ (утренней гигиенической гимнастики), состоящей из ОРУ (общеразвивающих упражнений). *Напоминаю последовательность выполнения упражнений:* начинаем с мышц шейного отдела, плечевой пояс, наклоны в сторону – вперед – назад, мышцы брюшного пресса, мышцы ног, прыжки, упражнения на восстановление дыхания.

2. 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).

3. Не менее трех раз в неделю:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- поднимание туловища из положения лежа.

(Дозировку определяет сам ученик с последующим ее увеличением. Выполняют девочки и мальчики).

4. 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. 8 – 17. Ответить на вопрос стр. 17.

5. Нарисовать рисунок «Мой любимый вид спорта».

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