

20.09

Сделать комплекс упражнений утренней гимнастики (6 упр). Сфотографировать как вы делаете и выслать на сайт.

22.09

Комплексы упражнений для выполнения домашних заданий.

Начальная школа.

Комплекс упражнений №1.

1. Комплекс упражнений утренней зарядки.

2. Подтягивание (6-8 раз).
3. Наклоны вперед (6-8 раз).
4. Наклоны в стороны (6-8 раз).
5. Наклоны назад (6-8 раз).
6. Приседание (8-10 раз).
7. Подтягивание согнутых ног (6 раз).
8. Круги руками вперед и назад (6-8 раз).
9. Прыжки ноги вместе, врозь (8-10 раз).
10. Ходьба на месте.

Комплекс упражнений №2.

Общеразвивающие упражнения на осанку.

1. «Штангист». Исходное положение – стойка, ноги врозь. 1 – руки к плечам ладонями вперед, пальцы в кулак, 2 – прогнуться, руки вверх и посмотреть на них (вдох), 3 – руки к плечам, 4 – исходное положение (выдох). 6-8 раз
2. «Самолет». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, 2 – исходное положение, 3 – наклон влево, 4 – исходное положение. 6-8 раз.
3. «Дровосек». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены. 1 – наклон вперед, руки вниз (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.
4. «Зайчишка». Исходное положение – основная стойка. 1 – присед (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.
5. «Свернувшаяся змея». Исходное положение – основная стойка. 1-3 – присед, обхватить колени руками (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.
6. «Ласточка». Исходное положение – упор лежа на согнутых руках. 1- приподнять туловище, руки назад (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.

Сфотографировать как вы делаете упражнения и выслать мне на сайт.

24.09

Делать разминку (комплекс 1). Лёгкий бег 500 м. на улице (одеться по погоде) и если не будет дождя.