

1 класс

Четверг 23 апреля

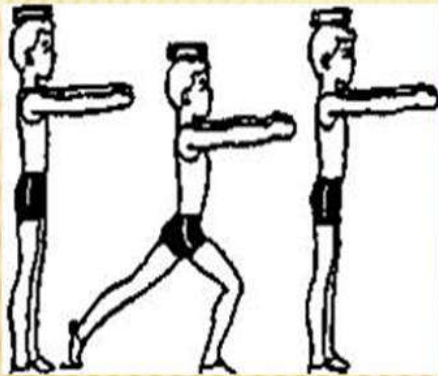
Тема урока: Правильная осанка.

Ваши действия:

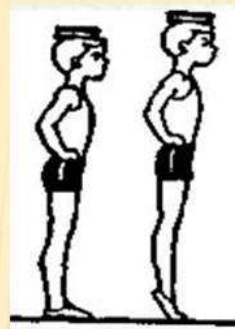
1. Пройти по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/>
2. Просмотреть видео фрагмент и выполнить тренировочное задание.
3. Выполнить упражнения для формирования правильной осанки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

*С предметом
на голове*



Ноги вместе, руки вперед.
Делать выпады вперед
правой, затем левой ногой.



Стоя с предметом на
голове и сохраняя
правильное
положение
туловища, подняться
на носки, вернуться
в и.п.



Ноги вместе, руки на
поясе. Присесть и
вернуться в и.п.