

2 класс
Четверг 14 мая

Тема урока: Полоса препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Ваши действия:

1. Открыть ссылку <https://youtu.be/CNxPmbZdFCg>
Открыть ссылку <https://youtu.be/reI88IvAqxY>
2. Посмотреть видео и ознакомиться с упражнениями.

Комплекс упражнений № 1.

Для развития координации движения (выполнение упражнения 6 – 8 раз).

Ходьба на месте

1. Стоя у зеркала, руки вверх – вдох, опустить – выдох.
 2. Коснуться кончика носа указательным пальцем левой руки, затем правой, с закрытыми глазами.
 3. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты. Затем упражнение нужно проделать с другой ногой.
 4. Стоя руки вытянуты вперед - вращение рук в противоположные стороны. Правая рука выполняет круговое движение в одну сторону, а левая в другую. Проделав упражнение 6 – 8 раз руки нужно поменять.
 5. Кисти рук к плечам, правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, приставить ногу. Затем тоже правой ногой.
 6. Стоя две руки вытягиваются вперед. Одна рука в воздухе будто рисует какую-либо геометрическую фигуру, а вторая делает произвольные движения. Проделав упражнение 6 – 8 раз руки нужно поменять.
 7. Прыжки со сменой ног.
- Ходьба на месте, упражнение на восстановление дыхания (руки через стороны вверх вдох, вниз выдох).

Д/з: Повторить комплекс упр. № 1.