

4 класс
Четверг 14 мая

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

Ваши действия:

1. Открыть ссылку <https://youtu.be/NrRAAd0WHGNo>
Открыть ссылку <https://youtu.be/reI88IvAqxY>
2. Посмотреть видео и ознакомиться с упражнениями.

Комплекс упражнений № 2.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
Закаливающее носовое дыхание.

1. Спокойное дыхание носовое дыхание.
2. Вдох через нос, выдох через рот.
3. Дыхание через правое (левое) крыло носа.
4. Вдох через правое крыло носа, выдох через левое.
5. Вдох через левое крыло носа, выдох через правое.
6. Прерывистое дыхание правым, затем левым крылом носа.
7. Прерывистое дыхание через оба крыла носа.
8. Сделать спокойный вдох. На выдохе одновременно с постукиванием пальцами по крыльям носа произнести слоги: "Ба-бо-бу".

Д/з: Повторить комплекс упр. № 2.

