


Тема, цель	Рекомендации к уроку задания	Дополнительный материал, задания
<p>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Цель: разучить комплекс упражнений</p>	<p>Завести тетрадь по физической культуре Домашнее задание № 1. Нарисовать тело человека, подписать основные части тела и внутренние органы. Домашнее задание № 2. Измерить свой рост, вес, окружность грудной клетки и записать в тетрадь по физической культуре. Домашнее задание № 3. Выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Нарисовать в тетради эти упражнения.</p> <div style="border: 1px solid green; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: о. с. – палка внизу. 1-палку вперёд; 2-вверх, 3- вперёд; 4 –и. п. Повторить 6-8 раз. 2. И.п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1-3- плавными движениями поднимать палку назад вверх; 4 - и. п. При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча. Дыхание произвольное. Повторить 3-4 раз. 3. И.п.: ноги врозь, палка внизу. 1-2 – наклон вперёд, одновременно поднимать руки вперёд, смотреть на руки; 3-4 –и. п. Повторить 6-8 раз. Выполняя упражнение, потянуться вперёд. 4. И.п.: ноги на ширине плеч, палка к груди. 1-поднять палку вверх; 2-наклон вправо; 3- поднять палку вверх; 4 – и. п. Тоже в другую сторону. Повторить 3 -4 раза в каждую сторону. 5. И.п.: стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот корпуса вправо, одновременно руки вперёд; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону. 6. И. п.: лёжа на животе, палка в прямых руках. 1-2 палку вверх, посмотреть на нее; 3-4 –и. п. ноги от пола не отрывать. Повторить 6-8 раз. 7. И. п.: о. с. – палка внизу. 1-поднять палку вверх, посмотреть на неё – вдох; 2 – и. п. – выдох. Повторить 6-8 раз.  </div>	<p>Состояние позвоночника сказывается на здоровье внутренних органов организма. Простая, но регулярная зарядка позволит избежать множество проблем. Комплекс упражнений, который эффективно помогает при нарушении осанки.</p> <p>Соблюдать технику безопасности, личную гигиену и санитарно-гигиенические нормы (упражнения выполнять в хорошо проветренном помещении, в спортивной форме, во рту и вокруг вас в радиусе 1,5, 2метра не должно быть посторонних предметов). Соблюдать дозировку.</p> <p>Отправить всего 3 фото выполнения упражнений по вацап или вайбер. 89501111596</p>