

**Задание 1. Выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики.**

Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).

Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).

Наклоны вперед и назад (8-10 раз).

Круговые движения туловищем (10-12 раз).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).

Приседание (10-12 раз).

Выпады ногами в стороны (10-12 раз).

**Задание 2. Перейдите по ссылке и просмотрите видеоролик**

[https://yandex.ru/efir?reqid=1587538680384283-733505995771962355100256-production-app-host-sas-web-yp-204&stream\\_id=4c9292ed9d80fa75a22b92fe03c84c7d](https://yandex.ru/efir?reqid=1587538680384283-733505995771962355100256-production-app-host-sas-web-yp-204&stream_id=4c9292ed9d80fa75a22b92fe03c84c7d)

**Задание 3.** В присутствии родителей(для соблюдения техники безопасности) выполнить комплекс упражнений показанных в видеоролике.( **повтор ежедневно в течение двух недель**)

**Задание 4.** До 6 мая прислать видео с выполнением упражнений на электронную почту: [yuliya.petrykina@mail.ru](mailto:yuliya.petrykina@mail.ru) или личным сообщением в Контакте.( в случае отсутствия возможности видеосъемки прощу сообщить письменно о выполнении задания)