**ФИЗКУЛЬТУРА, 4 б класс, 06.05.2020 г.**

**ТЕМА: Гимнастика, лёгкая атлетика.**

1. Проведи комплекс утренней разминки /упражнения

для ног; для рук, вращение туловища, наклоны; упражнения для головы; присесть 15 раз/.

1. Гимнастические упражнения.

-Лёжа на спине, руки в стороны, поднимаем и медленно опускаем ноги.

-Лёжа на спине, выполняем движения, вращая педали велосипеда.

-Лёжа на животе, захватить руками стопы ног и подтягивать их к голове – «качалка».

 3.Во время прогулки - бег.