**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 4 б класс, 12.05.2020 г**

**ТЕМА: Гимнастика.**

1. Проведи комплекс утренней разминки /вращение туловища; наклоны вперёд к правой и левой ноге; приседаем 15 раз; прыжки на двух ногах/.

2.Гимнастические упражнения/повторяем и закрепляем/.

-**Стойка на лопатках** из положения лёжа на спине. Поднимаем ноги и туловище вверх, руки под спину. Выпрями туловище и ноги прямо.

**-«Мостик»** выполняем из положения лёжа на спине. Согни ноги, поставь руки за голову на пол, прогнись. У кого не получается, учись постепенно делать мостик сам.

3. Идём гулять на улицу, бег.