21 апреля 3 класс физкультура

**1 Зарядка**

1. Ходьба на месте под счет. 15-20 сек.

2. и.п. - о.с. 1- шаг левой вперед,руки вверх,прогнуться,вдох.. 2. - и.п. то же правой. 3-4- и.п.Повторить 3-4 раза

3. и.п. - о.с. 1- шаг в сторону,руки вверх,2-3 наклоны вперед.4- и.п.Повторить 5-6 раз.

4. и.п. -о.с. ,руки на поясе.1-4 прыжки на левой,правую вперед.5-8 -то же правой.Повторить по 5-6 раз.

5. и.п.,руки на поясе.1-4 четыре вращения тазом влево.5-8-то же вправо.Повторить по 4-5 раз

6. и.п.-стойка ноги врозь,руки вверх.1-наклон вперед,коснуться пальцами пола,выдох.2.-и.п.,вдох.3--4 тоже.Повторить 6-10 раз.

**2.В тетради составить таблицу "Составляющие здорового образа жизни"**

(можно в рисунках)

3. (устно) . Одним и з важных элементов здорового образа жизни является двигательная активность человека. Она начинается с утренней гимнастики.Сделай свою рекламу утренней гимнастике,в которой в 5-6 предложениях убедите в ее пользе и необходимости.