**АФК (плавание)**

**Выполнить упражнения, выслать 2-3 фотографии или видео на почту:**

everest.distant@yandex.ru

1.КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Доз-ка | ОМУ |
| 1.Ходьба на месте. | 1 мин. | Можно добавить движения руками |
| 2.Ноги вместе, руки опущены.на счёт 1-делая вдох, поднять руки через стороны вверх; на счёт 2-на выдохе опустить. | 4-6 раз | Выполнять под счёт. Вдох через нос, выдох через рот. |
| 3.Ноги вместе, на счёт 1-поднимаемся на носки, руки поднимаем вверх по кругу, вдох; на счёт 2-опускаемся, опускаем руки, выдох. | 6 раз | Под счёт, в среднем темпе |
| 4.Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головой на счёт1-влево;на счёт 2-вернулись в И.П.; на счёт 3- вправо; на счёт 4- вернулись в И.П. | 6 раз | Темп средний |
| 5.Ноги на ширине плеч, на счёт 1-левую руку вверх, правую вниз; на счёт 1,2-наклон влево; на счёт 3-4 наклон влево. | 4-6 раз | Выполнять упражнение под счёт. Тянуться вперед-вверх. |
| 6.Ноги на ширине плеч, на счёт 1-руки перед собой; на счёт 2,3 рывки руками перед собой, вдох; на счёт 4 –вернулись в И.П. выдох. | 6 раз | Темп средний, руки прямые, в локтях не сгибать. |
| 7.Ноги на ширине плеч, наклоны туловища, на счёт1-2- вперёд;3-4–назад.  | 6 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 8.Приседания | 8 раз | Выполнять упражнение самостоятельно |
| 9.Подъем на носочки. На счет 1- подъем на носочки, 2-опустится на пятки. | 10 раз | Темп средний, возможно с опорой на стул. |
| 10. Ходьба на месте с восстановлением дыхания. | 1 мин. | Вдох через нос, выдох через рот. |

2.Плавательные упражнения (стоя):

«звезда» (ноги шире плеч, руки вверх в стороны)

«стрела» (ноги вместе, руки прямые вверх, тянемся, кисти вместе)

«поплавок» (полный присед, руками обхватить колени)

Каждое упр. удерживаем 5-8 сек. Выполняем поочередно 3 раза.

Рекомендуем выполнять упражнения между письменными д/з.

2-3 фото или видео

высылать выполненные  домашние задания: everest.distant@yandex.ru

**Письмо**

**Захаров Артем.** Прочитай. Спиши. Расставь ударения в словах. Отправить фотографию выполненного задания.

Иван сколотил и раскрасил полку.

Клава и Наташа приготовили пироги и торт.

Павлик сам написал и нарисовал книгу!

**Садовая Саша, Гарт Рома, Мазаев Паша, Ермакова Алиса, Новиков Кирилл.** Продолжать прописывать пропись (1 страницу). Отправить фотографию выполненного задания.

**Быков Алексей, Тулуш Валерия.** Выполнить задание. Отправить фотографию выполненного задания.



**Развитие речи и окружающий природный мир**

**Задания для всех**. Выполнить задания. Отправить фотографии выполненного задания.





**Общение и чтение**

**Захаров Артем, Садовая Саша.** Читать, отвечать на вопросы. Отправить видео или аудио – запись выполненного задания.

Журавли

Журавли живут возле болот, лесных озер, на лугах, берегах речек. Гнёзда строят прямо на земле. Журавль кружит над гнездом, охраняет его. В конце лета журавли собираются в стаи и улетают в тёплые страны.

Вопросы:

1. Где строят гнёзда журавли?
2. Как журавль охраняет свое гнездо? (найди в тексте)
3. Когда журавли улетают в тёплые страны?

**Быков Алеша, Тулуш Лера, Гарт Рома.** Читать предложения. Отправить видео или аудио – запись выполненного задания.



**Ермакова Алиса.** Составить слова с помощью карточек–букв: лиса, волк, заяц, медведь, кабан. Отправить фотографию выполненного задания.

**Мазаев Паша.** Эл. тетрадь – букварь «Учимся считать и писать» - Буква Р. Отправить фотографию выполненного задания.

**Предметные действия**

**Задание для всех.** Вырезать треугольники с морковками (дети, которые могут полностью вырезать самостоятельно – вырезают самостоятельно, остальные с помощью взрослых). Сфотографировать вырезанные фигуры, отправить.



Вырезать геометрические фигуры. Сфотографировать вырезанные фигуры, отправить.

