**Адаптивная физическая культура**

*18 мая*

**Здравствуйте! Вы почти у финиша! Предпоследнее приключение с обезьянкой Югой в жарких джунглях** [**https://www.youtube.com/watch?v=cOfzKB2lTh4&list=WL&index=4&t=0s**](https://www.youtube.com/watch?v=cOfzKB2lTh4&list=WL&index=4&t=0s)

**Адаптивная физическая культура**

***20 мая***

**Поздравляю! Сегодня вы завершаете наш цикл йоги с обезьянкой Югой, приглашаю в последнее путешествие** [**https://www.youtube.com/watch?v=TzBKp0nCeOQ&list=WL&index=3&t=0s**](https://www.youtube.com/watch?v=TzBKp0nCeOQ&list=WL&index=3&t=0s)

**Не забывайте на каникулах больше гулять, играть, делать веселую зарядку, крепнуть и расти!**

**Английский язык**

<https://puzzle-english.com/video/pet-song>

1. Посмотреть мультфильм (по ссылке) с русскими субтитрами, кнопка RU (левый нижний угол в окне видео)

2. Посмотреть мультфильм с английскими субтитрами, кнопка EN.

3. Посмотреть мультфильм без субтитров 2 или 3 раза.

4. Читать слова и выражения ниже видео, повторять вслух (значок «динамик») 3-5 раз.

5. Читать и повторять преложения в «Ознакомиться с фразами», значок «наушники».

6. Собрать предложения из пазлов «Начать упражнение.

7. Сфотографировать предложение из пазлов номер 20, прислать мне.

Отправлено из мобильной Почты Mail.ru

PA

АФК ( плавание)

УРОК №31



Комплекс ОРУ № 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Доз-ка | ОМУ |
| 1.Ходьба на месте. | 1 мин. | Можно добавить движения руками |
| 2.Ноги на ширине плеч. Наклоны головы на счёт 1-2 вперед- назад, 3-4 влево- вправо | 5-7 раз | Выполнять под счёт |
| 3.И.П.-о.с. Правая рука вверху, левая внизу. Рывки руками с последующей переменой рук | 5 раз | Под счёт, в среднем темпе |
| 4.Ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью рывки руками с поворотами влево вправо. | 5 раз | Темп средний |
| 5.Ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперёд 1-к правой ноге,2-к середине,3-к левой ноге,4-назад. | 5-7 раз | Выполнять упражнение под счёт. |
| 6.И.П.-о.с.руки на пояс. Круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 вправо,5-8 влево. | 5 раз | Темп средний |
| 7.Сед на левую ногу, правая вытянута.Перекаты с ноги на ногу | 5-7раз | Ноги в коленях не сгибать. |
| 8.Приседания | 10 раз | Выполнять упражнение самостоятельно |
| 9.Прыжки с поворотом на 360гр. | 10 раз | Под свой счёт |
| 10. Ходьба на месте с восстановлением дыхания. | 1 мин. | Выполнять спокойно. |

Рекомендуем выполнять упражнения между письменными д/з.

**Задание по технологии 2 класс**

18-22 мая

1. Посмотреть презентацию "Декоративная ваза как предмет интерьера"

<https://infourok.ru/prezentaciya-po-tehnologii-dekorativnaya-vaza-kak-predmet-interera-1194935.html>

1. Изготовить декоративную вазу. Подобрать банку, облепить ее пластилином (можно использовать тесто), декорировать семенами, бусинами, ракушками и т.д.