**Конспект дистанционного занятия**

Предмет: Физическая культура

Класс: 2

Тема: Комплекс утренней гимнастики.

**Ход занятия.**

**1.** Ходьба на месте с соблюдением правильной осанки  в течение. 40 сек.  Дыхание свободное.

**2.** Руки в стороны, прогнуться — вдох.  Вернуться  в  и.  п.— выдох.  8 раз.

**3.** Руки вниз — к плечам — в стороны — к плечам. Дыхание свободное. 6раз.

**4.** Широкая  стойка  ноги  врозь,  руки *е*стороны.

Три   пружинящих   наклона   вперед, касаясь руками поочередно ступни левой, пола и   ступни   правой.   Вернуться   в   и.   п.   Дыхание свободное. 6 раз.

**5.** Широкая стойка ноги врозь. Наклон влево, руки на пояс — вернуться в и. п. То же вправо. Дыхание свободное. 8 раз.

**6.** Руки на пояс. Правую ногу назад, опуститься на левое колено — вернуться в и. п. Теперь левую ногу назад, опуститься на правое колено.   Дыхание  свободное.   4   раза с каждой ноги.



**7.** Широкая стойка ноги врозь,   руки в  стороны.   Сгибая   правую ногу,   наклон   к   левой, коснуться носка — выдох.  Вернуться в и.  п.— вдох. То же к другой ноге. 3 раза к каждой ноге.

**8.** Руки  на пояс.  Два  прыжка вперед, два прыжка назад. Дыхание свободное.

**9.** Руки к плечам. Левую в сторону,   на   носок,   руки   вверх   —   вдох.

Вернуться в и. п.— выдох. То же с правой. 4 раза с каждой ноги.