**Домашние задания по физической культуре 2 класс**

**к разделу «Корригирующие упражнения для формирования правильной осанки»**

**Домашнее задание № 1.**

Завести тетрадь по физической культуре.

Нарисовать тело человека, подписать основные части

тела и внутренние органы.

**Домашнее задание № 2.**

Измерить свой рост, вес, окружность грудной клетки

и записать в тетрадь по физической культуре.

**Домашнее задание № 3.**

Выполнять комплекс упражнений для формирования

правильной осанки.

***Упражнение 1****.* И. п. – о. с. (*рис. 1*). 1–2 – руки через стороны вверх, подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 – и. п. – выдох.



***Упражнение 2.*** И. п.: ноги врозь, руки на поясе (*рис. 2*). 1–2 – поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 3 – и. п.; 4–6 – то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать.

***Упражнение .*** И. п. – о. с. (*рис. 3*). 1–2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз – выдох; 3–4 – встать, руки вниз – вдох. Во время приседания не отрывать пятки от пола. После нескольких повторений темп можно увеличить.

***Упражнение 4****.* И. п.: ноги врозь, руки согнуты за спиной (*рис. 4*). 1 – наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 – и. п. – вдох; 3–4 – то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости.

***Упражнение 5.***И. п. – о. с. (*рис. 5*). 1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 – руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок за ногами – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать, хлопок ладонями производится на уровне коленей.

***Упражнение 6.***И. п.: стоя на коленях (*рис. 6*). 1–2 – поднять правую руку в сторону-вверх, поворачивая направо туловище и голову – вдох; 3–4 – и. п. – выдох; 5–8 – то же в левую сторону. Для более правильного выполнения упражнения детям нужно предложить тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.

***Упражнение 7.***И. п.: лежа на спине, руки на полу вдоль туловища (*рис. 7*). 1 – согнуть левую ногу; 2 – выпрямить ногу; 3–4 – то же правой ногой. При сгибании ног носки натянуты, голень горизонтально, голову не поднимать. Дыхание произвольное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет.

***Упражнение 8.***И. п.: руки на поясе (*рис. 8*). 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. Прыгать мягко, на носках, сохраняя прямое положение туловища, дыхание произвольное. После прыжков перейти на ходьбу.