**Адаптивная физическая культура**

Задания по адаптивной физической культуре Учитель: Игнатьева И.С.

1 «б» класс

Дата проведения:

5.занятие- 20.04.2020год; 6.занятие – 23.04.2020год;

7.занятие – 27.04 2020 год; 8.занятие – 30.04 2020 год

Комплекс занятий №2 3-4 неделя

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек) Ходьба на носках (20 сек) Бег на месте(20 сек) Ходьба на месте (20 сек) Основная часть каждое упражнение повторяется 4- 5 раз

1.Упражнение: И.П. – основная стойка,

1- руки вперед, 2- вверх, 3- левую руку вниз, 4- правую вниз

2. Упражнение: И.П. – узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс.

1- Поворот туловища влево, руки плавно в стороны,

2- И.П.;

3- поворот туловища вправо, руки плавно в стороны,

4- И.П.

3. Упражнение: И.П. – сидя на полу.

1- ноги вверх,

2- врозь,

3- вместе,

4- И.П.

4. Упражнение: И.П. – упор присев.

1- встать, руки вверх – «Елочка растет»,

2- упор присев,

3- встать, руки вверх – «Елочка растет»

5. Упражнение: И.П. – узкая стойка, руки в стороны (8 раз).

6. Упражнение: Прыжки на двух ногах (8 раз). Упражнение на дыхание (6 раз). 1-2 вдох через нос,3-4 выдох через рот.

Заключительная часть Спокойная ходьба по залу (20 сек)

**Математические представления**



**Речь**

Повторение темы: «Семья»

Называние членов семьи и их имен. Узнавание по фотографиям.

Работа с напечатанными словами (узнавание слов)

|  |  |
| --- | --- |
| **МАМА** | **ПАПА** |

**Социальный мир**

Различение больница-парикмахерская



