**Физическая культура 8-9 классы.**

**24.02.2021**

**Внимание с этой недели увеличиваем подходы и количество повторений.**

**ВАЖНО!!! Ребята каждый из вас знает свою медицинскую группу здоровья. У кого освобождение не выполняйте сложные упражнения.**

**Выполнить после 1 урока**

<https://youtu.be/PbdMW2zG_DQ>

**После 2 урока**

**Упражнения для укрепление мышц спины и профилактика сутулости**

<https://youtu.be/ob7teTQT3iY>

**После 3 урока**

Упражнения для лечения и профилактики плоскостопия.

<https://youtu.be/CK80R-Lr7Z4>

**После 4 урока**

**Гимнастика для глаз / Упражнения для глаз**

[**https://youtu.be/NRGQsVUQfzg**](https://youtu.be/NRGQsVUQfzg)

**После 5 урока**

Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Видео занятие. Основной комплекс за 11 минут.

<https://youtu.be/yPAYTeoWsiI>