

<b>Дневник упражнений</b> (для развития физических качеств)					
Класс	фамилия	имя			
Упражнение	число				
	19.12	20.12	21.12	22.12	23.12
1.Подъем туловища из положения лежа на спине до касания локтями колен, ноги согнуты в коленях (родители держат за голеностоп), руки за головой, кисти в замок					
2.Приседание, руки вперед					
3.Сгибание рук в упоре лежа – отжимание					
4.Подъем туловища из положения лежа на животе, руки за головой (родители фиксируют ноги)					
5.Выпрыгивание вверх из положения приседа					
Подпись родителей					

**Внимательно читайте!**

**Дети выполняют упражнения за 45 сек. родители считают количество выполненных упражнений и записывают в графу. Дневник упражнений присылают на электронную почту учителя [madam.mozzherina@yandex.ru](mailto:madam.mozzherina@yandex.ru) в конце недели для оценивания**