**Поток**

**19 мая**

-  Лягушка. Руки в стороны флетбек вперёд. По 5 подходов. Руки в стороны в этом положении сидим одну минуту

- Ноги вперёд. Стопы натянуты, руки в стороны. Сидим 1 минуту. Далее руки на верх. Флет Бэк вперёд. По 5 подходов. Потом ложимся в складку и лежим 1 минуту.

- Ложимся на живот. В лягушку. Колени 90градусов. Лежим 1 минуту. После вытягиваем правую ногу в сторону. Лежим 1 минуту. После сгибаем ее в исходное положение и вытягиваем левую ногу. Лежим в этом положении одну минуту

- Потом идём к стене. Ложимся спиной на пол и разводим ноги в поперечный шпагат. Лежим 5 минут

- Правый, левый поперечный шпагат. Сидим на каждом по минуте

- Планка 3 минуты

Выполненные задания присылать педагогу в Viber-группу.

**21мая**

Импровизация на тему «Солнце»

Записать видео и отправить в Вайбер. Видео не менее минуты