

Під час дистанційного навчання ми весь час проводимо вдома. Але це не привід забути про фізичні вправи. Вони допоможуть нам зміцнити свій організм.

Згадаємо сьогодні вправи для формування правильної постави. Про поставу важливо формувати з самого дитинства.

Переглядай відео за посиланням та повторюй вправи:

https://www.youtube.com/watch?v=Um9_iTbhGaU

Танцювальна руханка

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOf0>

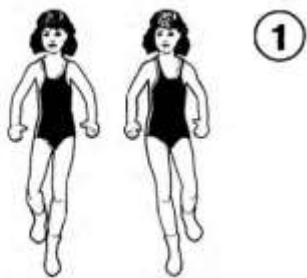
Стрибки

Заняття стрибками розвивають м'язи ніг, спини, черевного пресу, тренують серцево-судинну й дихальну системи, виховують сміливість, рішучість та сприяють розвитку сили, швидкості й спритності.

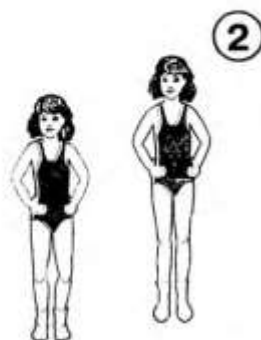
Перед початком занять стрибками (як і іншими вправами) обов'язково роби розминку. Вона допоможе “розігріти” м'язи, бо вони працюють на невеликій потужності, як автомобільний двигун, поки не розігріються.

Будь-які навантаження без розминки призводять до травмування!

**Щоб досконало опанувати нові стрибки,
спочатку навчись виконувати вправи стрибуна:**



стрибки на лівій та на правій
нозі (по чотири рази), руки
опущені довільно;



стрибки на місці на двох но-
гах, руки на поясі;



стрибки на двох ногах з невеликим рухом
уперед, руки на поясі;