08.04.22 2-Бклас ЗаярнюкС.А. Фізична культураТема. Організовуючі вправи. Різновиди ходьби і бігу. Загальнорозвивальні вправи.

Хід уроку

Сидячи вдома на карантині можна навчитися гарним звичкам. Заняття фізичними вправами – одна з них. Тим паче, на час карантину спортивні та фітнес-зали закриті.

Я раджу розпочинати день із ранкової гімнастики. Вона зарядить ваш організм енергією на весь день, прискорить перехід від сну до активності, активізує циркуляцію крові в судинах, а отже,— органи системи отримають більше кисню, підвищить імунітет, тонізує м’язову і нервову системи та покращить настрій.

Ранкову зарядку слід робити систематично як дорослим, так і дітям. Багато часу вона не забере. 10-15 хвилин— і ваш організм буде бадьорим, а настрій— піднесеним.

<https://www.youtube.com/watch?v=2vTrA0BkkgQ&feature=youtu.be>