18.04.22 2-Бклас ЗаярнюкС.А.Фізична культураВправи для релаксації. Вправи для розвитку витривалості.

**Хід уроку**

Дітям потрібно займатися фізичними вправами щодня, якщо вони хочуть бути здоровими і сильними. Ці вправи дуже прості, але ефективні , ви зможете робити їх вдома.

1. Вправи для релаксації.

Ці вправи ви можете робити навіть під час коротких перерв на інших уроках.

[**https://www.youtube.com/watch?v=67nsp58w284**](https://www.youtube.com/watch?v=67nsp58w284)

2. Вправи для розвитку витривалості.

[**https://www.youtube.com/watch?v=JowVtkRcDtw**](https://www.youtube.com/watch?v=JowVtkRcDtw)

**Бережіть своє здоров’я!!!**