

# 1 клас

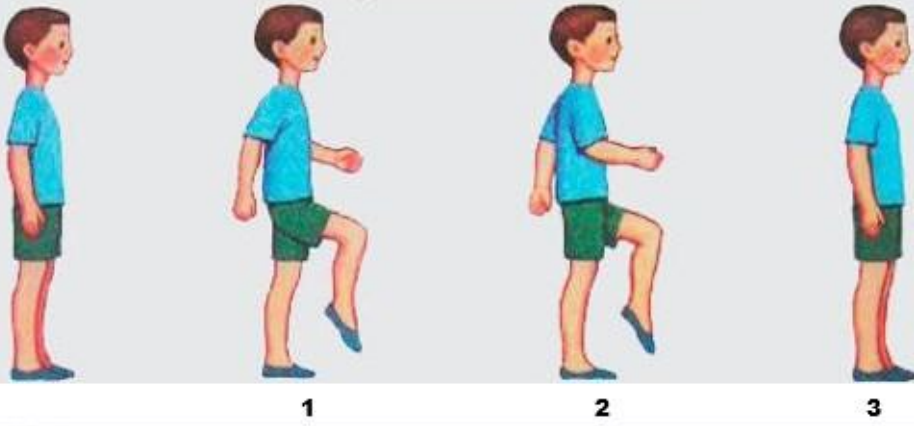
1. Комплекс вправ ранкової зарядки – 8 вправ по 5-6 разів.

2. Стрибки на місці – 20 разів.

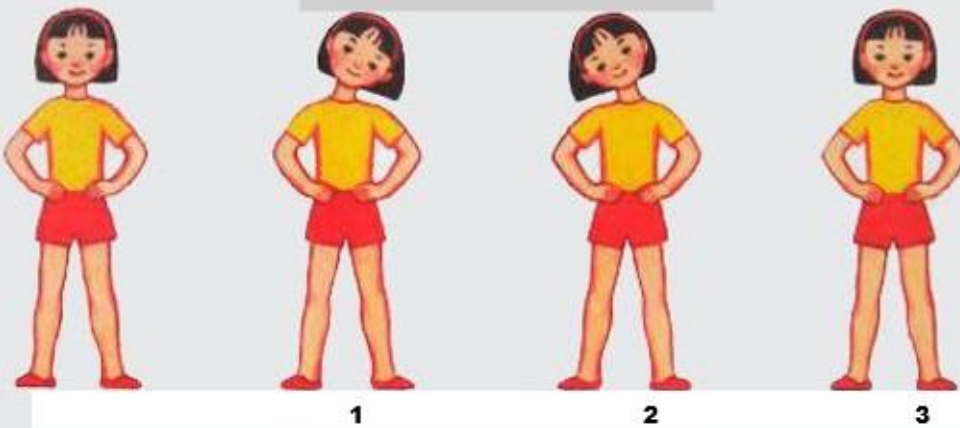
3. Вправи для м'язів спини та пресу – по 10 разів.

## Комплекс вправ для ранкової зарядки

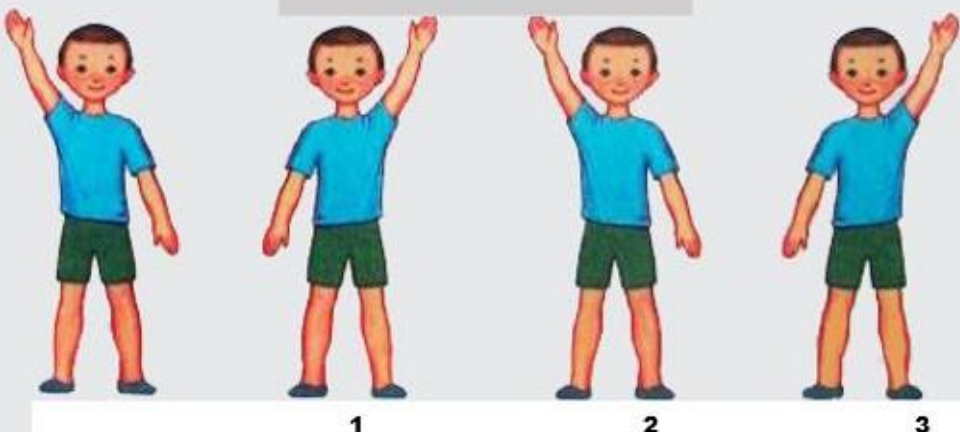
### Вправа 1



### Вправа 2



### Вправа 3



### Вправа 4



1

2

3

### Вправа 5



1

2

3

### Вправа 6

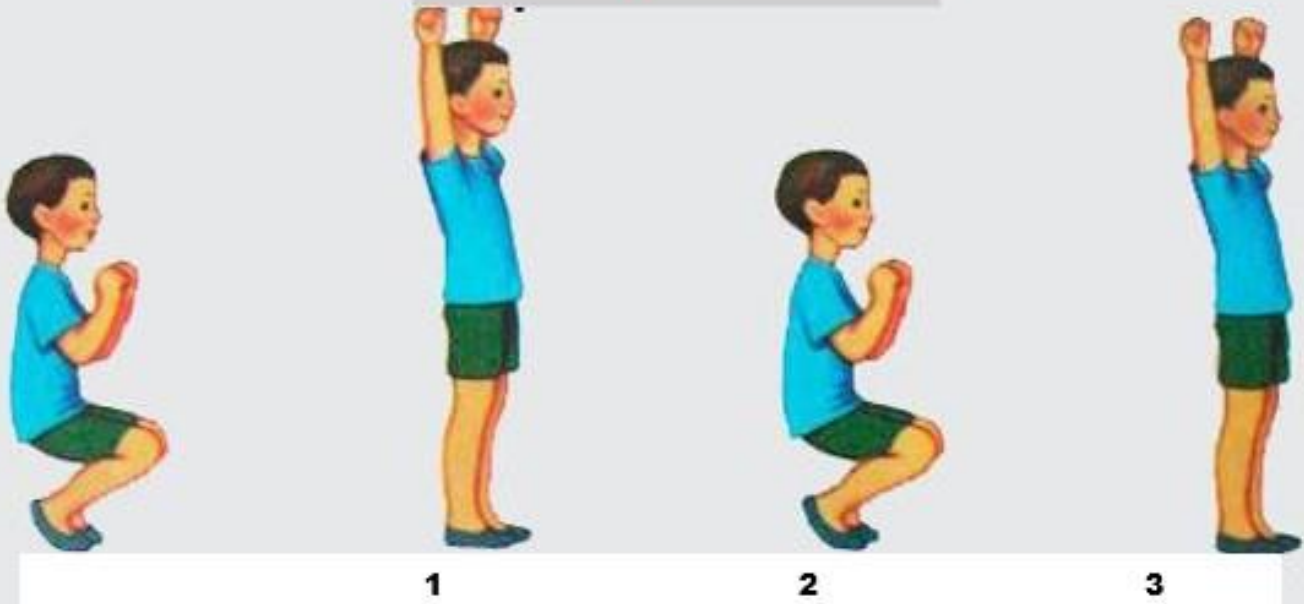


1

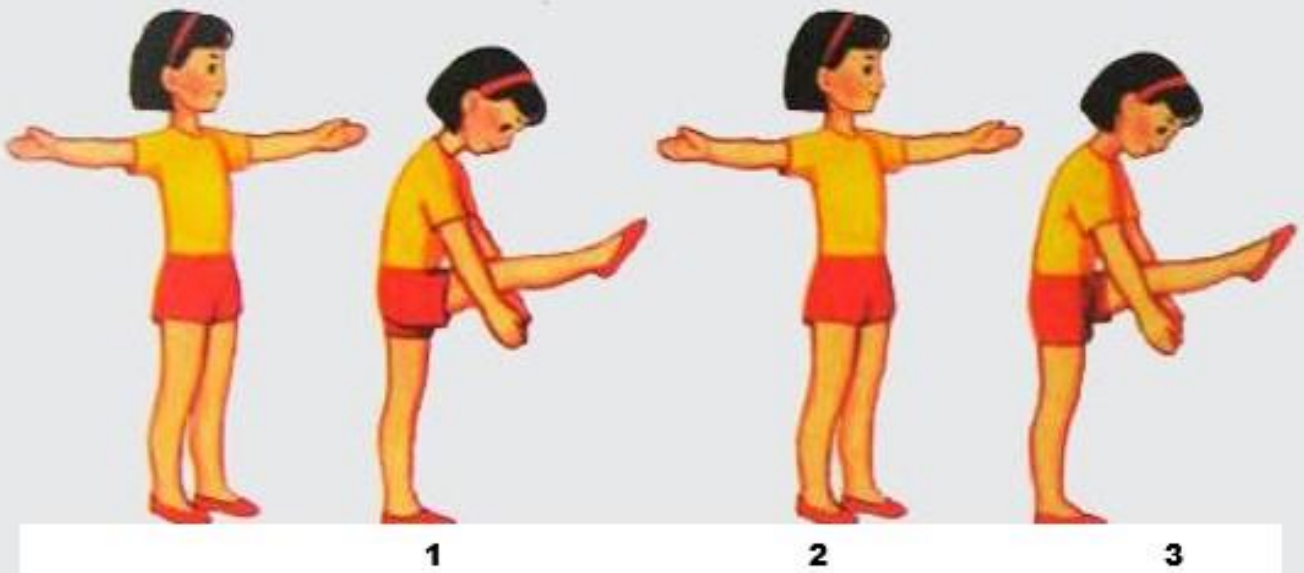
2

3

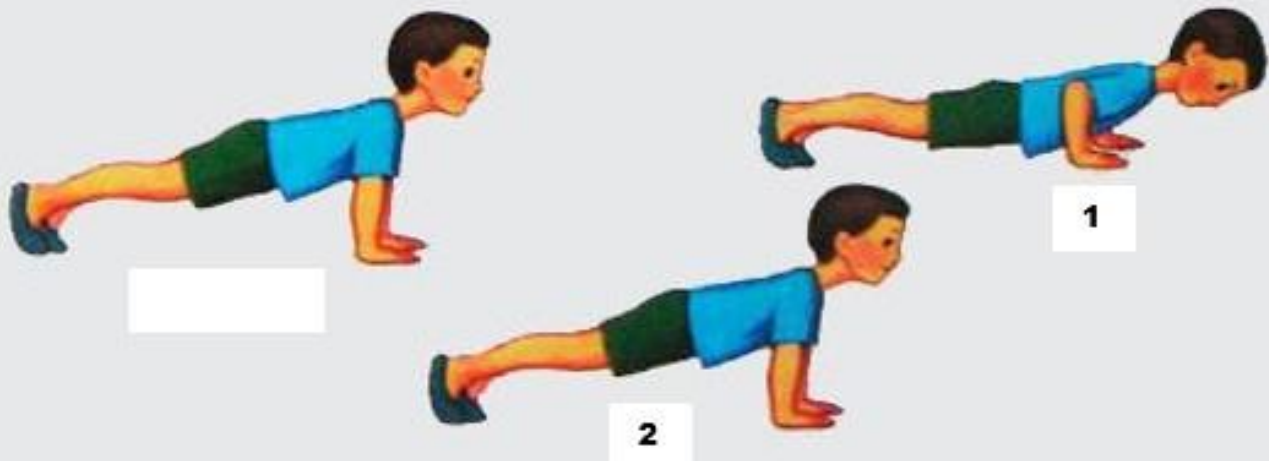
### Вправа 7



### Вправа 8



### Вправа 9



### Вправа 10



1

2

3

### Вправа 11



1

2

### Вправа 12



1

2

3

