

## 2а– 2б класи

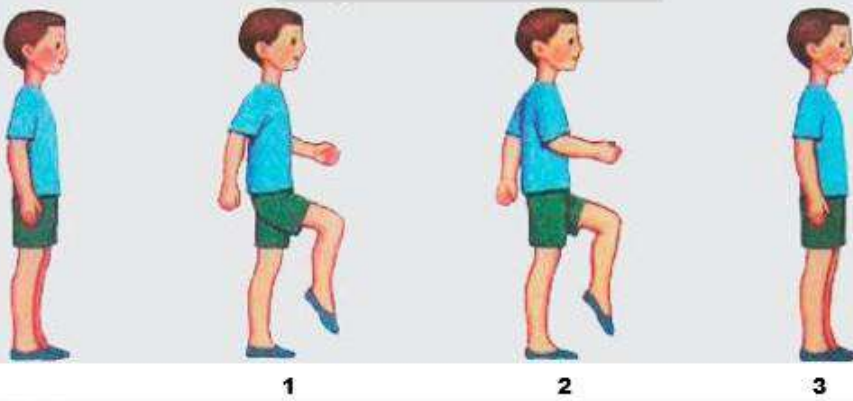
1.Комплекс вправ ранкової зарядки – 8 вправ, кожна вправа по 8 разів.

2.Біг на місці дві серії по 30 разів.

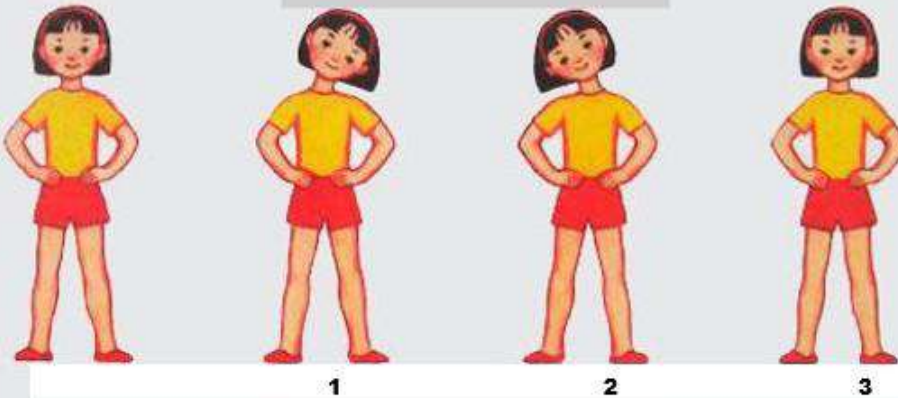
3. Вправи для м'язів та плесу – по 12 разів.

### **Комплекс вправ для ранкової зарядки**

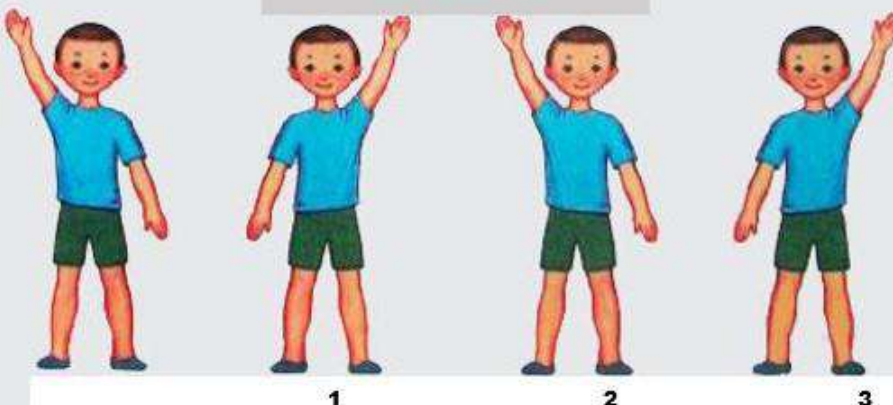
#### **Вправа 1**



#### **Вправа 2**



#### **Вправа 3**



### Вправа 4



1

2

3

### Вправа 5



1

2

3

### Вправа 6

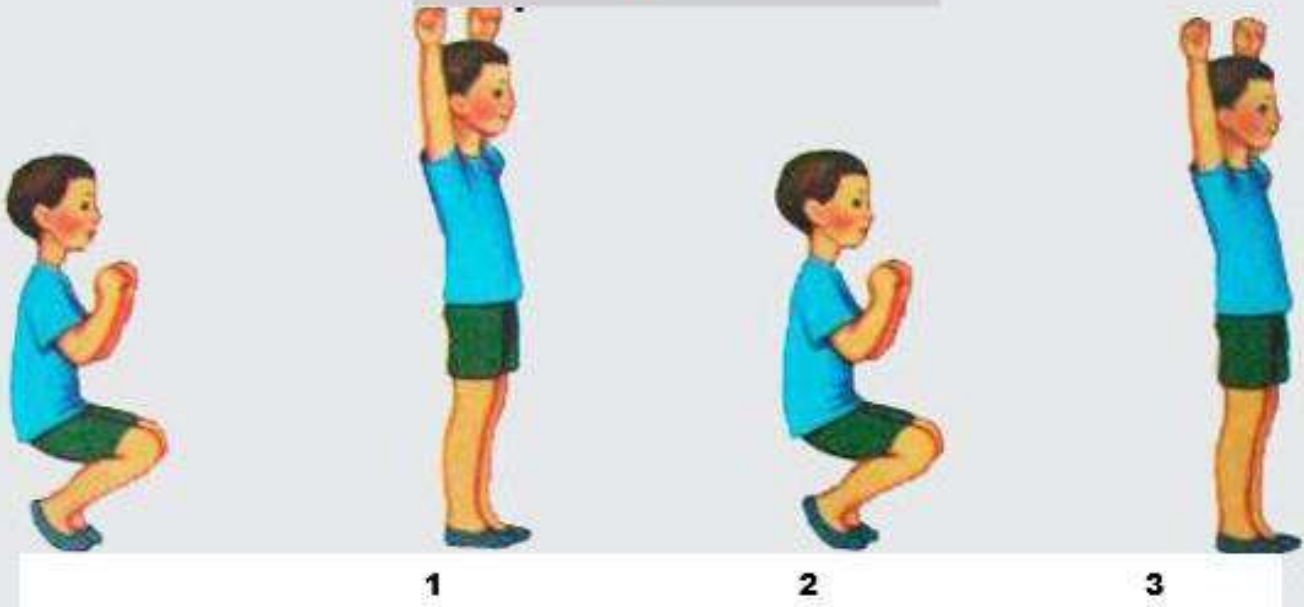


1

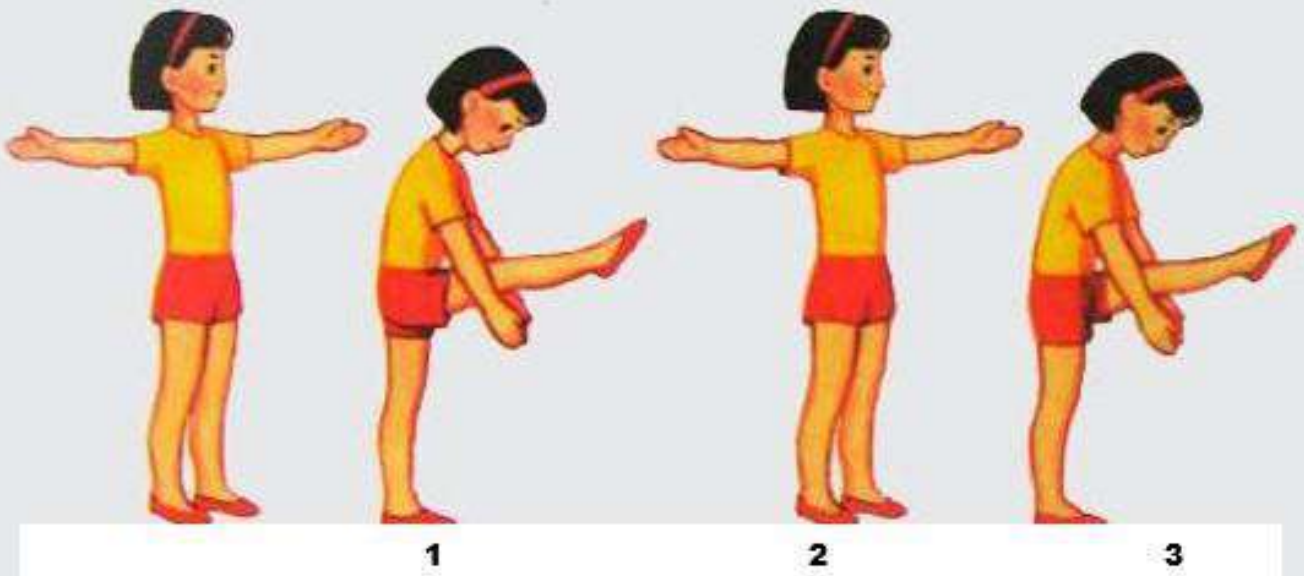
2

3

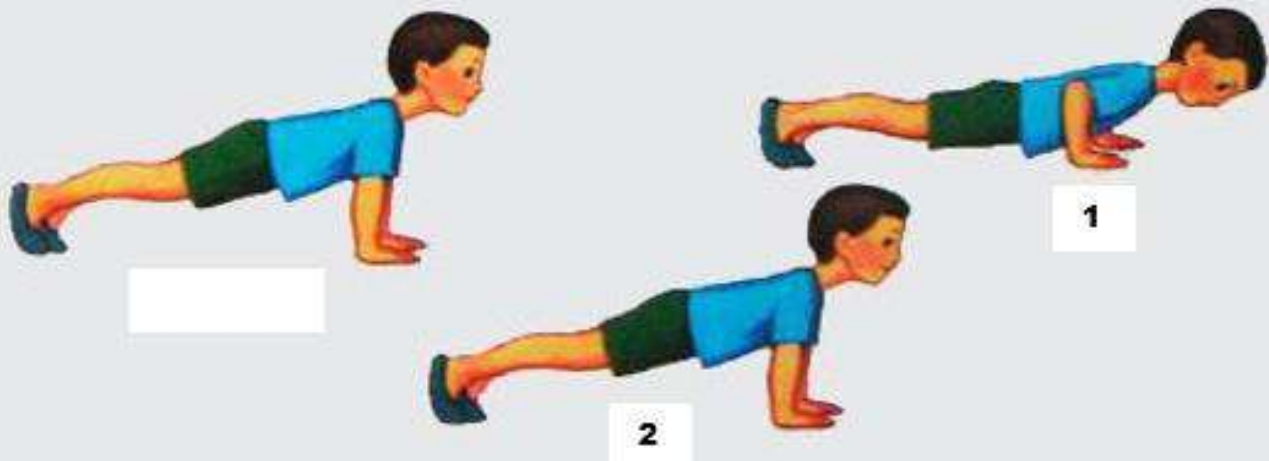
### Вправа 7



### Вправа 8



### Вправа 9



### Вправа 10



1

2

3

### Вправа 11



1

2

### Вправа 12



1

2

3