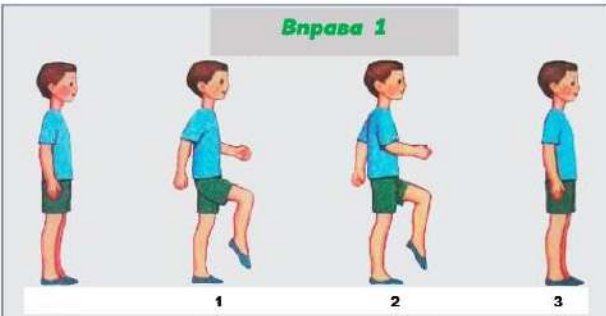


# 3 клас, 4 клас, 5-Б клас

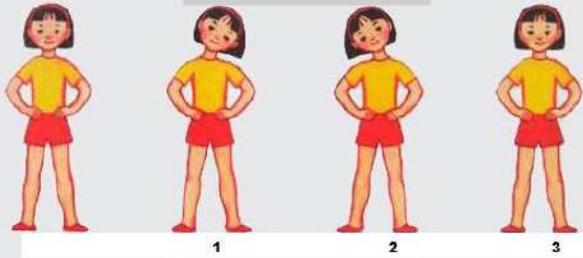
1.Комплекс вправ ранкової зарядки, 10 вправ по 10 разів.

## Комплекс вправ для ранкової зарядки

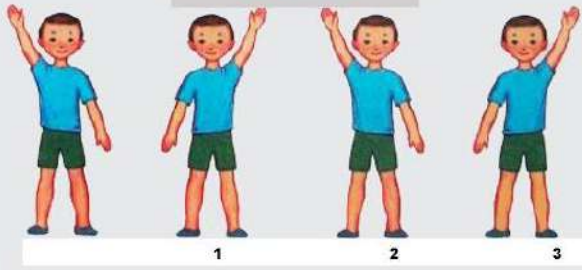
Вправа 1



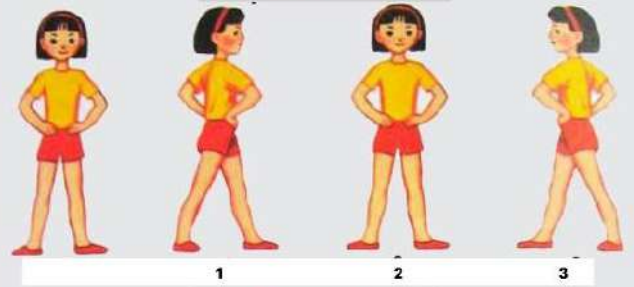
Вправа 2



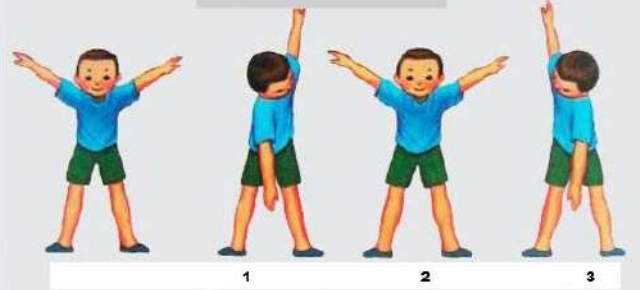
Вправа 3



Вправа 4



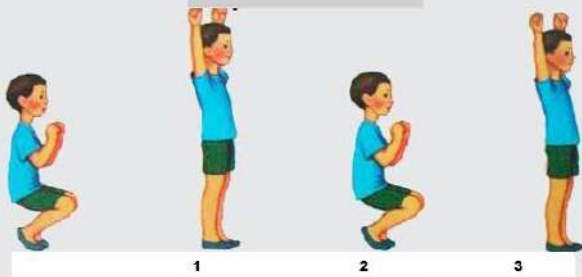
Вправа 5



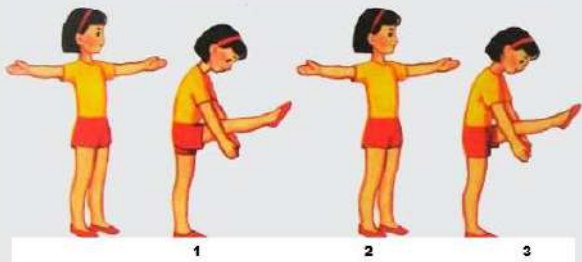
Вправа 6



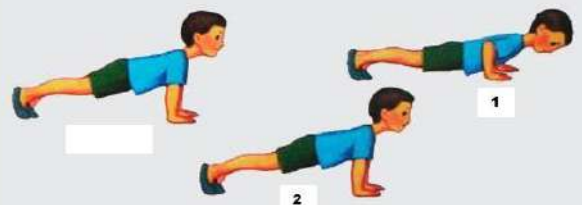
Вправа 7



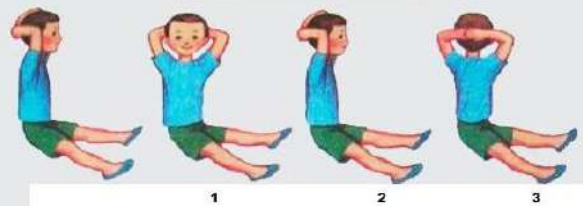
Вправа 8



Вправа 9



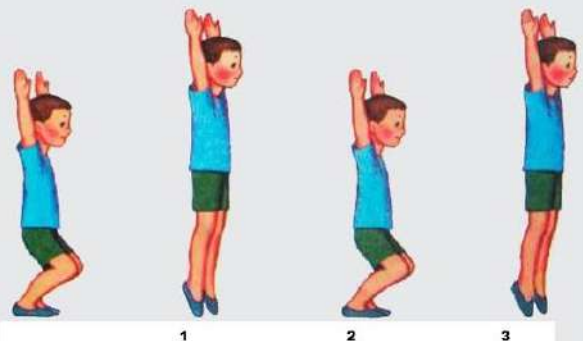
Вправа 10



Вправа 11



Вправа 12



2. Стрибки зі скакалкою на двох ногах, на одній нозі – 3 серії по 30 разів.



3. Біг на місці – 2 серії по 30”



4. Згинання і розгинання тулуба з положення сидячи. Хлопці – 15 разів, дівчата – 12 разів.

