

3 – 4 класи

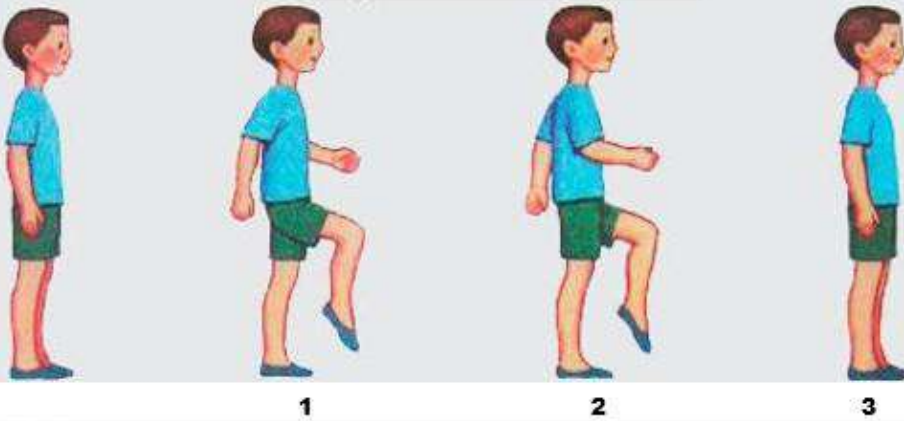
1.Комплекс вправ ранкової зарядки – 10 вправ по 10 разів.

2.Стрибкові вправи – стрибки з високим підніманням стегна, стрибки вгору на двох ногах, на місці; стрибки на правій, потім на лівій нозі.

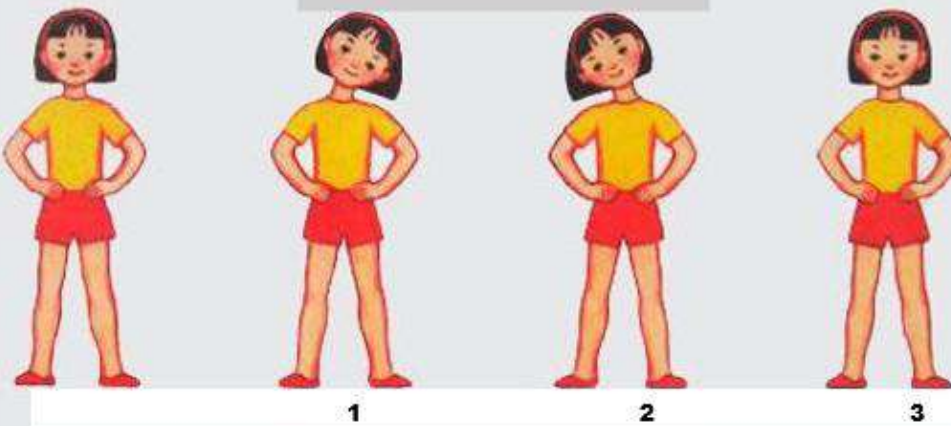
3.Вправи для м'язів спини та пресу, хлопчики – 15 разів, дівчатка – 12 разів.

Комплекс вправ для ранкової зарядки

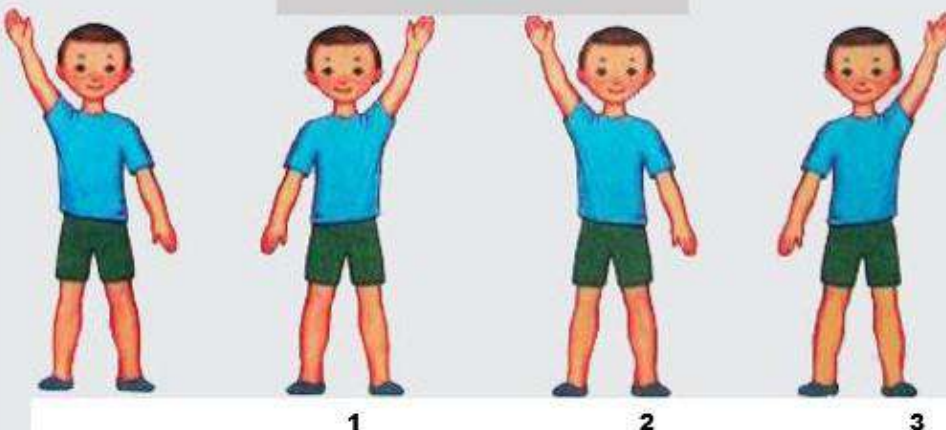
Вправа 1



Вправа 2



Вправа 3



Вправа 4



1

2

3

Вправа 5



1

2

3

Вправа 6

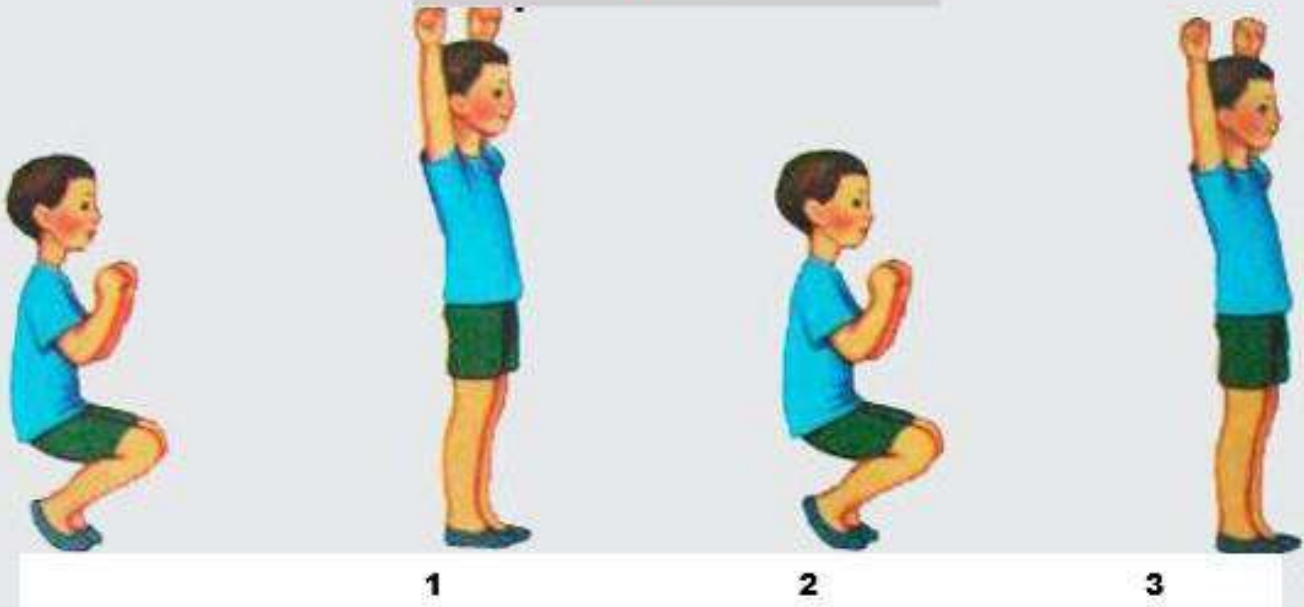


1

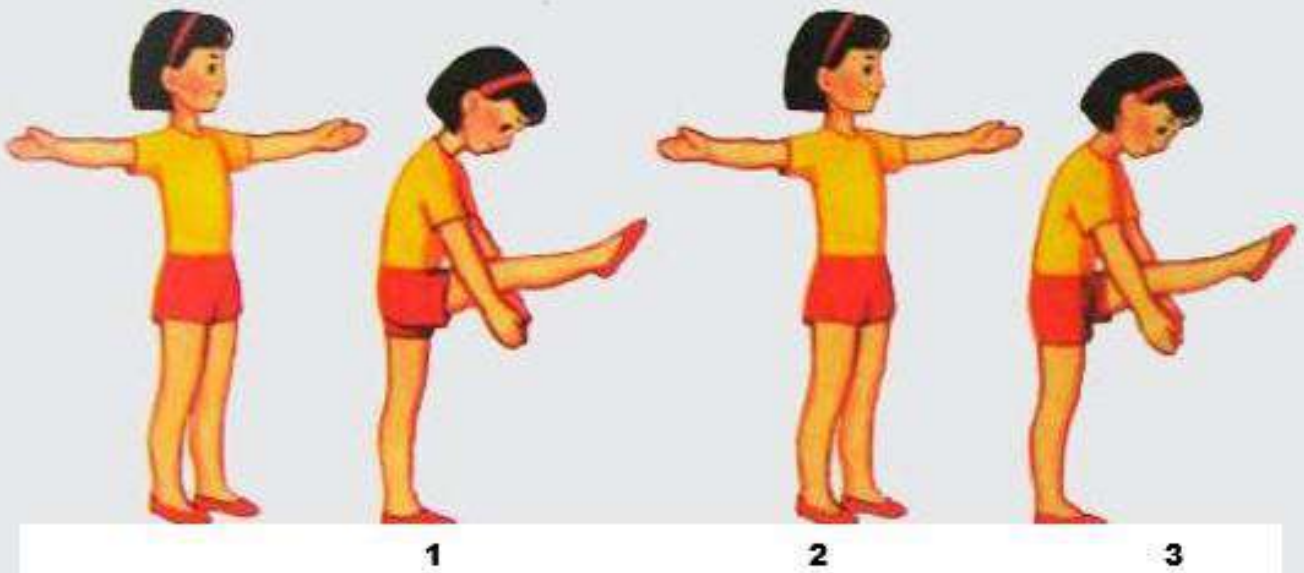
2

3

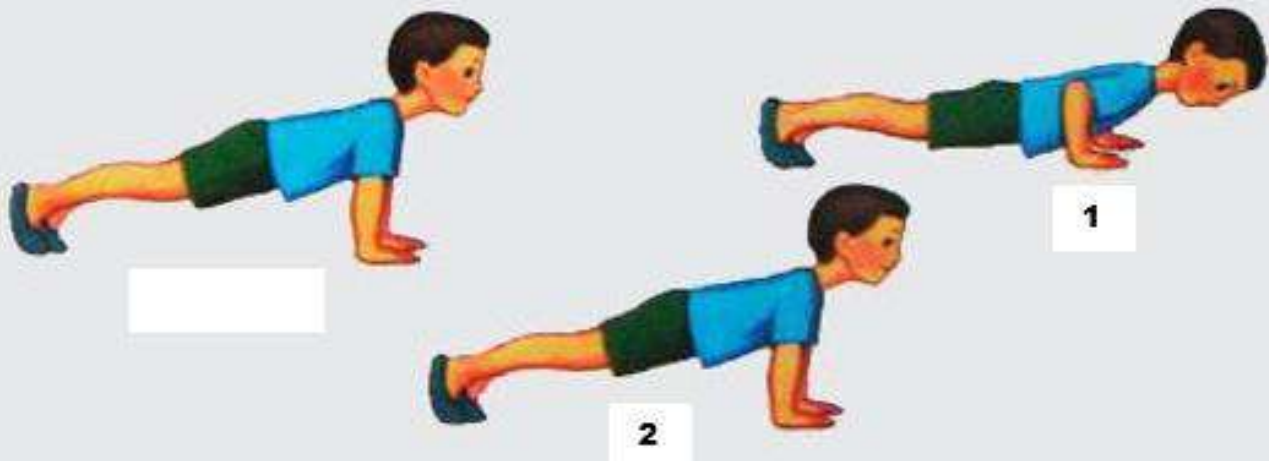
Вправа 7



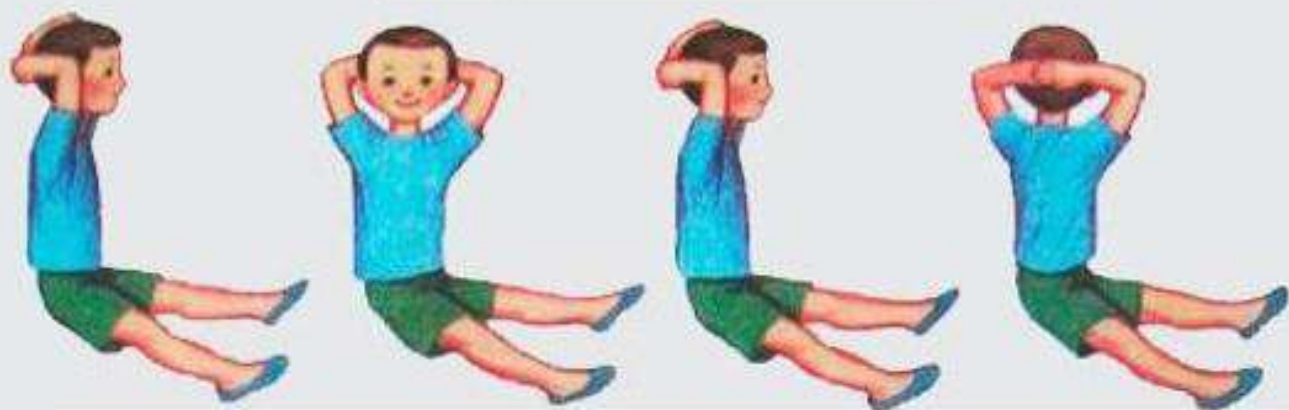
Вправа 8



Вправа 9



Вправа 10



1

2

3

Вправа 11



1

2

Вправа 12



1

2

3