

## До уваги дітей та батьків Учнів 5- 11 класів

### Рекомендації від вчителя фізкультури ЗОШ №6 Корж М.М.

Враховуючи те, що перебуваючи на карантині, діти багато часу працюють за комп'ютером потрібно обов'язково підтримувати в гарній фізичній формі і свій організм. Тому не гаючи часу займіться собою. Фізично загартований організм менше піддається всяким вірусам, навіть якщо вони і короновані.

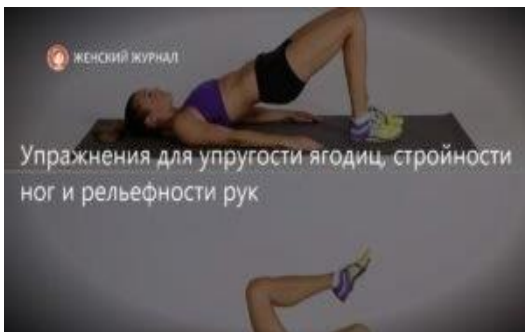
#### Вправи для вас на кожний день

**Вправа 1.** Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, від підлоги (15-20 разів)

**Вправа 2.** Піднімання тулуба в сід, руки за головою(20-30 разів)



**Вправа 3.** Присідання на двох ногах, руки зігнуті в ліктях перед собою (20-25 разів)



**Вправа 4.** Стрибки через скакалку, обертаючи скакалку вперед (протягом 30- 45 сек)

**Вправа 5.** «Планка» в три підходи (45 сек., 1 хв, 1,5 хв)

**Вправа 6.** Ходьба випадами (10-15 кроків)



**Вправа 7.** Вправи для відновлення дихання.

Любі діти, батьки, дідуся та бабусі всім бажаю міцного здоров'я та терпіння.

## Спорт і труд все перетруть