

Тема :Комплекси ранкової гімнастики та фізхвилинок .  
Спортивні ігри.



Ранкова зарядка

[https://youtu.be/c0\\_apcnVTKU](https://youtu.be/c0_apcnVTKU)



## Фізкультхвилинка



Зняти втому під час навчання допоможе фізкультхвилинка.

Буратіно потягнувся,  
раз нагнувся, два нагнувся.  
Руки в сторони розвів,  
мабуть, ключик загубив.  
Щоб той ключик відшукати,  
на носочки треба встати  
і тихенько посідати.

*За Л. Кондрацькою*





## ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКА



Раз – підняти руки вгору,  
Два – нагнутися додолу,  
Не згинайте, діти, ноги,  
Як торкаєтесь підлоги,  
Три, чотири – прямо стати,  
Будем знову починати.  
Хто зуміє присідати  
І ногам роботу дати?  
Раз – піднялись, два – присіли,  
Хай мужніє наше тіло.  
Хто втомився присідати,  
Може вже відпочивати.  
Руки в боки, руки так,  
Руки вгору, як вітряк.



Фізкультхвилинка <https://youtu.be/4g6Cd1X7IUU>



"Спортивні змагання. Хрюнчик і Хрянчик" <https://youtu.be/Pb4AIYhE-p8>

