

МЫ СО СПОРТОМ ДРУЖИМ – НИКОГДА НЕ ТУЖИМ!



Уважаемые родители! Мы знаем, что здоровье наших детей жизненно важно. Чтобы дети оставались активными во время самоизоляции, педагоги физической культуры разработали видео-уроки для детей, чтобы они могли поддерживать физическую активность.

Физические упражнения являются важным аспектом жизни, и основным принципом служит ежедневная физическая нагрузка. Есть много видов деятельности, которые вы можете выполнять дома, такие как танцы, йога, гимнастика и т.д. Предлагаем вам несколько ссылок на видео-уроки.

Будьте здоровы, активны и оставайтесь дома!

Танцы – повторялки:

<https://youtu.be/jAd4pYDM1T8?list=PLJjGmM6lHmBZc40XpBWsLYR0YYvqgu2bm>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=35&v=41mb83ZNvAQ&feature=emb_logo

Утренняя зарядка для всей семьи:

https://youtu.be/A_ffOfnLquk

Физминутка:

<https://youtu.be/zGIV7Xa9Rkw>

Утренняя гимнастика от тётушки Совы:

<https://www.youtube.com/watch?v=V0cSLmibi2M>

<https://www.youtube.com/watch?v=5tTN7cRoTbI>

Дыхательные упражнения:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ubBHtd0s98>