

Урок № 5. Тема. Загальнорозвивальні вправи на місці. ЗФП : вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи. Рухлива гра.

Вітаю!)

1. **Увага!** Провітри кімнату, прибери зайві предмети та меблі, вдягни зручний одяг, приготуй каримат або ковдру.
2. Дивись [відео](#) та виконуй ЗРВ.
3. Подивись [відео](#) та виконай вправи для м'язів тулуба.
4. Час пограти. Рухлива [гра "Їстівне-неїстівне"](#).
5. Подивись [відео "Олімпійські ігри"](#).

ДО ЗУСТРІЧІ!))

