

Згідно з дослідженнями, фізичні вправи підвищують концентрацію, пам'ять та креативність. Фізична активність зменшує рівень стресу, що допомагає зберегти емоційну стабільність під час навчання. Для дітей, які проводять багато часу за комп'ютерами, фізичні вправи є ідеальним способом для зняття стресу і відновлення енергії.

### **Патріотичні руханки**

«Ой у лузі червона калина» (Сл. і музика Назар Савко) –  
<https://www.youtube.com/watch?v=jE3uqhkmRUU>

«Ми українці. Фізкультхвилинка справжніх патріотів» –  
<https://www.youtube.com/watch?v=jTWryZ8fDww>

«Пес Патрон» (З любов'ю до дітей. Дитячі пісні)  
–<https://www.youtube.com/watch?v=niUr1DZMjZw>

«Мир над Україною» Наталія Валевська. Патріотична руханка для школярів і учителів – <https://www.youtube.com/watch?v=UxAcrq7Cn94>

«Ми з України» (Вокальний ансамбль «Еліна») –  
[https://www.youtube.com/watch?v=J\\_m9nebQ7ik](https://www.youtube.com/watch?v=J_m9nebQ7ik)

«Стефанія» (Вокальний ансамбль «Еліна») –  
<https://www.youtube.com/watch?v=zK7waqJYnRY>

«Я намалюю на папері щасливу дитину» (Товстолуг) –  
[https://www.youtube.com/watch?v=pcR\\_PbmBTMM](https://www.youtube.com/watch?v=pcR_PbmBTMM)