

Уважаемые ребята! Находясь сейчас на дистанционном обучении, вы длительное время проводите в сидячем положении, а это значит, что ваша двигательная активность снижена. Мы – ваши учителя физической культуры, очень просим вас делать короткие активные перерывы между занятиями. Для этого предлагаем выполнять небольшие и несложные упражнения.

Параллель, класс	Ссылка на комплекс физических упражнений	Рекомендации
1абвгд	https://www.youtube.com/watch?v=rSK2tlnNKgc	Комплекс упражнений выполняйте в перерывах между учебными занятиями.
2абвгд 3абвгд 4абвгд	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE	

А также, для поддержания оптимального состояния здоровья важно помнить о необходимости правильно питаться и потреблять достаточное количество воды. Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков.