

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
5абвгд	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a>	Комплекс упражнений выполняйте в перерывах между учебными занятиями и в меру своих возможностей.
6абвгд	<i>Комплекс упражнений с физ. инвентарем</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ruGry7715MU">https://www.youtube.com/watch?v=ruGry7715MU</a> <i>комплекс общеразвивающих упражнений</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0">https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0</a>	
7абвг		
8абвгд		
9абвгд		
10аб		
11аб		

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.