

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

1) Встаньте и выйдите из-за парты.

2) Выполните задание 4 раза (по счету на раз, два, три, четыре):

- наклоны ВЛЕВО;
- наклоны НАЗАД;
- прыжки на ЛЕВОЙ ноге;
- наклоны головы ВПРАВО;
- наклоны головы ВПЕРЕД;
- прыжки на ПРАВОЙ ноге.

3) Присаживайтесь на свое место.

