

МОУ "Школа-интернат среднего общего образования с.Кутопьюган"

**«МЫ СО СПОРТОМ
ДРУЖИМ»**

**АНАГУРИЧИ СОФЬЯ
ИВАНОВНА**

Физминутка

Потрудились – отдохнём,
Встанем, глубоко
вдохнём.

Руки в стороны, вперёд,
Влево, вправо поворот.

Три наклона, прямо встать

Руки вниз и вверх поднять.

Руки плавно опустили,

Всем улыбки подарили.



Мышцы дружно разомнём!

Спину выгнем, наклонимся

И присядем, распрямимся.

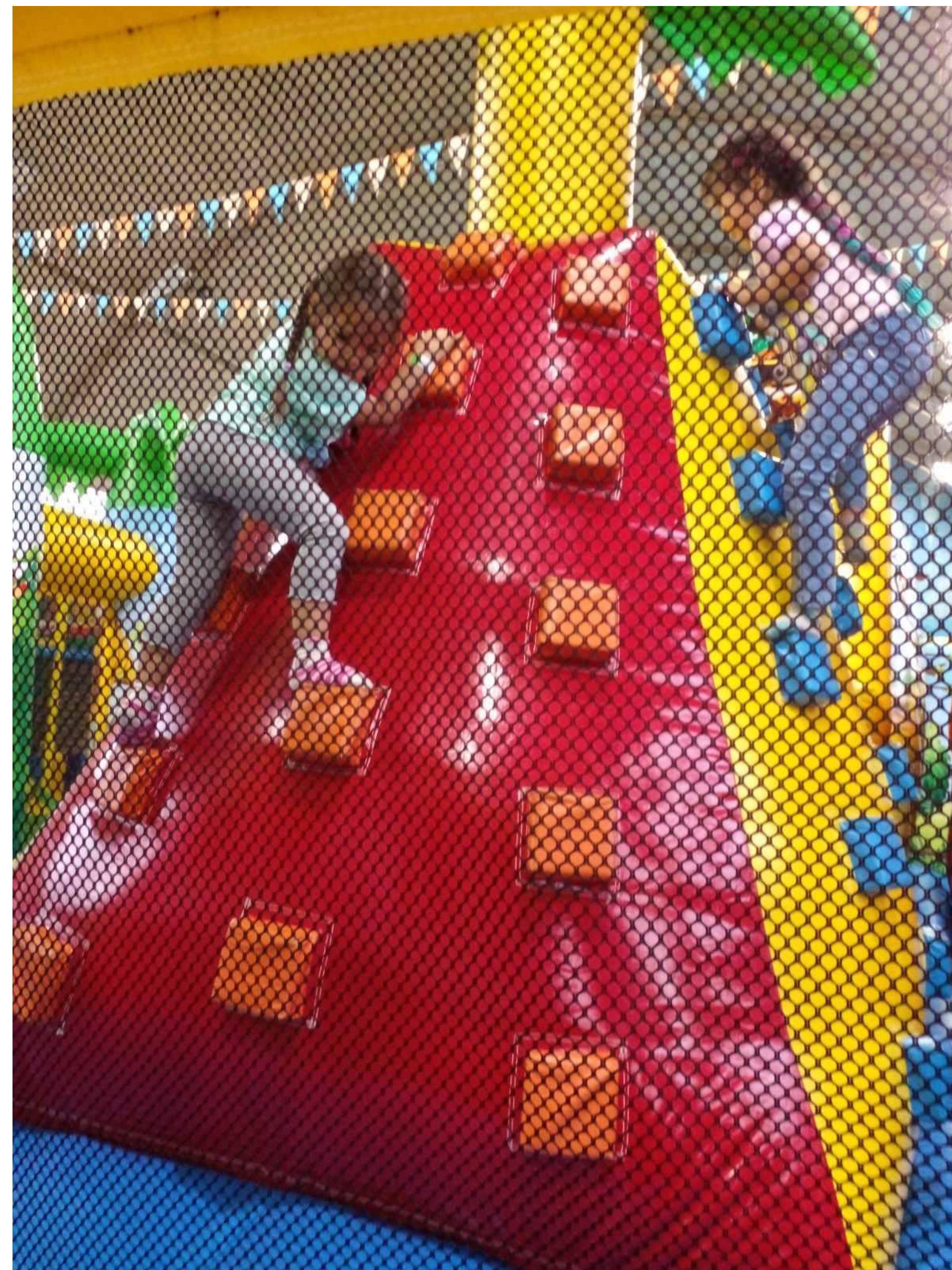
Рядом с партой пошагаем

И подпрыгнем раза три

Ждёт ученье впереди.

Снова сядем за тетрадки

Будет всё у нас в порядке.



Долго книжки мы читали и решили
поиграть



**Чтобы быть всегда
в порядке**

**Надо делать
физзарядку!**

**Раз – подняться.
Два – присесть.**

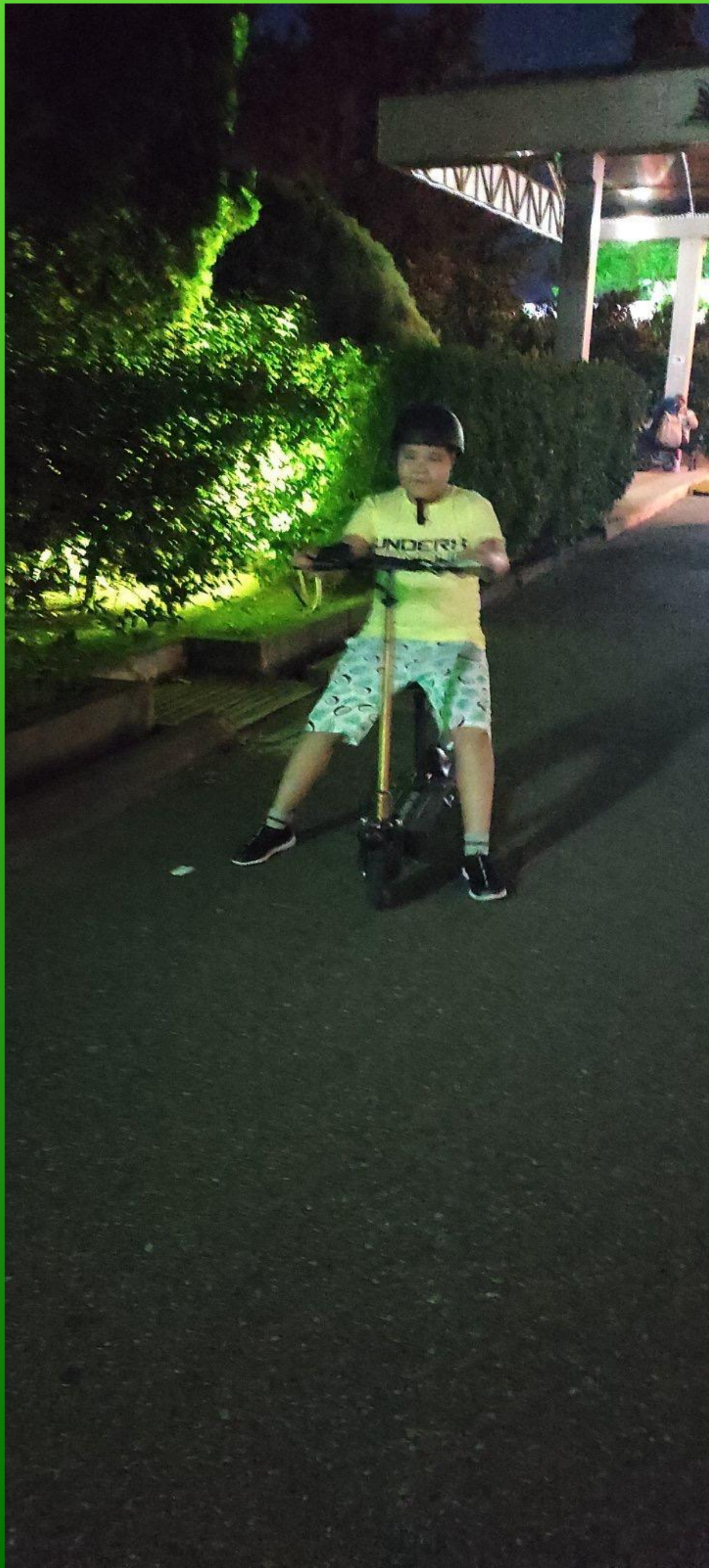
**Развернуться,
улыбнуться**

**И на место снова
сесть.**





Буратино потянулся,
Раз — нагнулся,
Два — нагнулся,
Три — нагнулся.
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.



Занимайтесь физкультурой- будете здоровыми!!!

