

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Стоя, поочередно поднимаем
правое и левое плечо до уха.
Повторять не менее 10 раз.

Сделать 7 – 8 резких рывков назад согнутыми в локтях руками.



Сделать круговые движения тазом
сначала в одну сторону, а затем в
другую по 7 – 10 раз.



Положить руки на пояс ноги широко расставить и попеременно сгибать в колене то правую, то левую ногу.

