**Завдання з фізкультури для учнів 5 – 11 класів. Учитель Черниш С.М.**

**Доброго дня усім!**

Під час карантину турбота про вашу фізичну підготовку лягає на ваші плечі. Карантин змусив нас сидіти вдома, тому основний маршрут для багатьох із нас за останні два тижні — постійне курсування між ліжком і холодильником. Хіба ще поправочка на похід у ванну та ще 15 хвилин на балконі чи на порозі постояти. Ще півгодини на кілька діб — прогулятися на вулиці та закупити продуктів. Але я хочу, щоб ви були здоровими та активними, добре себе почували. А ще — влізли в сукні, які купили за тиждень до початку карантину.

Тому пропоную вам робити щоденну зарядку.

Цього тижня я пропоную **для дівчат вправи для гнучкості** тіла та еластичності м’язів. Їх ви знайдете тут <https://www.youtube.com/watch?v=AZB8nWh-LWE>

**Хлопцям 8 – 11** класів цього тижня пропоную робити вправи для верхньої частини тіла <https://www.youtube.com/watch?v=ar2bzyxx1bk>

**Для хлопчиків та дівчаток 5 – 7 класів** підійдуть ось такі вправи <https://www.youtube.com/watch?v=8EN8JZaBG1w>

Спробуйте , і ви зрозумієте, що це весело і приємно. Тепер ваше завдання — не кинути.

Зараз я не зможу перевірити, чи ви виконуєте ці вправи, але дуже сподіваюся, що ви подбаєте про те, щоб того дня, коли карантин закінчиться, ви змогли похвалитися гарним гнучким тілом, яке не стомлюється після незначних навантажень.