

*Педагог дополнительного образования  
Прокопьева Марина Александровна  
Объединение «Фитнес-детки»  
1 и 2 год обучения*

### ***Задание №4***

Здравствуйтесь, дети!

Сегодня мы будем выполнять зарядку для стоп!

Такие упражнения являются важной частью фитнеса! Ведь ваши ножки должны быть здоровыми, чтобы вы могли много ходить, гулять и заниматься другими упражнениями! Зарядка для стоп повышает выносливость и помогает вам быть активнее!

Пройдите, пожалуйста, по этой ссылке, посмотрите и повторите упражнения.

<https://youtu.be/CRKTTSVhvHc>

Задание:

1. Попросите родителей снять видео, как вы выполняете эти упражнения.
2. Какое упражнение понравилось вам больше всего?

Пришлите мне на электронную почту ваши видео.