

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

Задание №1



Здравствуйте, дети!

Сегодня мы с вами сделаем зарядку, но не простую, а для ума. Ведь человеку нужно тренировать не только тело, но ещё и мозг! Такая зарядка насыщает мозг кислородом, помогает активно мыслить и быстрее соображать.

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

https://www.youtube.com/watch?v=_e3J0IR961U

Задание:

1. Попросите родителей снять видео, как вы выполняете эти упражнения.
2. А вы знаете другие примеры таких упражнений?

Задание для самостоятельной работы: пришлите мне на электронную почту ваши видео.