



Здоровими і міцними хочуть бути більшість наших учнів. Для цього вони відвідують спортивні секції. Зараз секції закриті. А ось в минулому XX столітті майже в усіх країнах планети, в тому числі, і в Україні, люди захоплювалися аеробікою, щось на кшталт танця і фізкультури. І робили цю аеробіку переважно вдома. Зараз є нагода зібратися всією сім'єю і почати займатися веселими фізичними вправами, як це пропонують учні 1В, 2А, 3Б, 4А, 6Б класів.

Дивіться відео Майї Лещенко та Безвицького Артема. Вони запрошують всіх на комплекс ранкових вправ для дівчат та хлопчиків. Евеліна Денисенко, Маша Шевченко, Вероніка Іванова і братик Гриша – гімнасти. Куртяк Ані та Мякишеву Михайлу подобається велоспорт. Чамовій Майї - чирлідінг. Охрущак Кирил освоює теніс і дзюдо, Кошелєв Максим та Щербакова Лада – дзюдо. Надіслали відео своїх тренувань Гончаренко Саша та Степан Гандабура. У Саші вдома вся сім'я займається великим тенісом. А Стьопа - справжній футболіст і пропонує повторити за ним «легенькі» вправи футбольних тренувань. До вподоби бальні і сучасні танці: ча-ча-ча, драйв, контент Насті Цимбалюк, та Патринак Ксенії та Ані Куртяк. Ось так Аня робить вертикальний шпагат на одній нозі! Вибирайте будь-який вид танцю або спорту і починайте оздоровлюватися! Намагайтеся займатися кожного дня по півгодини. Головне, стежте за диханням і пульсом, не стомлюйтеся, частіше провітрюйте кімнату. Робіть усе з ентузіазмом і натхненням під веселу музику. Учні радять частіше проводити танцювальні або спортивні сімейні конкурси. Жартівливі номінації та смачненькі призи придумайте самі, і їх повинні отримати всі!

Приклад веселих фізкультхвилинки знайдете тут:

<https://www.youtube.com/watch?v=kZUTrLqDJVQ>

Танець-гра з прискоренням для дітей тут:

<https://www.youtube.com/watch?v=jAd4pYDM1T8>

З натхненням продовжуйте читати більше творів, інсценуйте, ставте домашні спектаклі. Не сумуйте!

Фото, свої враження та ідеї надсилайте педагогу-організатору Шиловій Людмилі Львівні.

Електронна адреса: silova.work@gmail.com























