Учащиеся 1-4-х классов примут участие в спортивном флешмобе «Зарядка для всех».

Первоклассники уже приступили к разучиванию движений.

Вместе с учителем физической культуры – Еленой Борисовной Виноградовой и волонтерами из 11Б класса ребята из 1А разучивают стихи-разминки.

Мы приглашаем всех желающих присоединиться к веселому празднику спорта и здоровья!



Мы поставили пластинку

Мы поставили пластинку

И выходим на разминку.

(Шагаем на месте.)

На зарядку, на зарядку,

На зарядку становись!

Начинаем бег на месте,

(Бег на месте.)

Финиш — метров через двести!

Раз! Раз – два, раз — два,

Раз — два, раз — два,

Раз – два, раз – два,

Ниже, дети не ленитесь,

(Наклоны туловища вперед, руки на поясе.)

Поклонитесь, улыбнитесь,

Выдох, вдох, выдох, вдох.

Мы ладонь к глазам приставим,

(Повороты туловища влево-вправо.)

Ноги крепкие расставим,

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

Раз — два!

Хватит — хватит, прибежали,

Потянулись, подышали!

(Потянулись, руки вверх-вдох, вниз-выдох.)

Вот мы руки развели,

(Развели руки в стороны.)

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

(Руки опустили.)

Наклонились, выпрямились.

(Наклоны туловища.)

И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И — направо.

(Повороты туловища.)

И еще

Через левое плечо!

Хватит.

Выдохнуть, вдохнуть.

(Шагаем на месте.)

На зарядку

На зарядку солнышко

(Шагаем на месте.)

Поднимает нас,

Поднимаем руки мы

(Руки вверх-вниз.)

По команде Раз!

А над нами весело

Шелестит листва.

(Наклоны туловища влево-вправо.)

Опускаем руки мы

По команде Два!

(Шагаем на месте.)