Раз - руки вверх махнули
И при том вздохнули
Два - три нагнулись. пол достали
А четыре - прямо встали и сначала повторяем.
Воздух сильно мы вдыхаем
При наклонах выдох дружный
Но колени гнуть не нужно.
Чтобы руки не устали,
Мы на пояс их поставим.
Прыгаем как мячики
Девочки и мальчики.



 **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

 **основная общеобразовательная школа №16**

 ФИЗМИНУТКИ НА УРОКАХ

 В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

 

 **Подготовил учитель начальных**

 **классов Н.П. Щенникова**

 **2013 г.**