физкультминутка

1. И. п. – руки внизу.

1 – руки вверх / Hands up. (хендз ап)

2 – руки вниз / Hands down. (хенз даун)

1. И. п. – то же.

1 – руки на бедра / Hands on hips. (хендз он хипс)

2 – присядь / Sit down. (сит даун)

1. И. п. – то же.

1 – руки вверх / Hands up. (хендз ап)

2 – в стороны / To the sides. (ту зе сайдз)

1. И. п. – руки на поясе.

1 – наклон влево / Bend left. (бенд лефт)

2 – наклон в права / Bend right. (бенд райт)

1. И. п. – руки на поясе.

1 – посчитать до трех (1, 2, 3) / 1, 2, 3. (ван, ту, фри)

2 – подпрыгнуть на одной ноге (поочередно) / Hop. (хоп)

1. Stop!

А так же можно с музыкой.

МБОУКСОШ№3

Физкультминутка для педсовета на английском и русском языке

УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Рощин Сергей Александрович