

Задание 1. Теоретическая часть

Изучите и запишите в тетрадь:

- Что такое гибкость и почему она важна для здоровья
- Как правильно измерять пульс (способ подсчета пульса за 10 секунд)

Задание 2. Практическая часть

Разминка (5-7 минут):

- Ходьба на месте
- Круговые движения головой
- Повороты туловища
- Махи руками

Упражнения на гибкость (по 5-8 повторений):

- Наклоны вперед с прямыми ногами
- Повороты туловища
- Круговые движения руками

Силовые упражнения:

- Приседания: мальчики - 15 раз, девочки - 10 раз
- Отжимания: мальчики - 10 раз, девочки - 5 раз
- Подъемы туловища (пресс): 15-20 раз
- Планка: мальчики - 30 секунд, девочки - 20 секунд

Важные правила:

- Занимайтесь в свободной одежде
- Выполняйте упражнения под присмотром взрослых
- При плохом самочувствии прекратите занятия
- Пейте воду до и после тренировки
- Занимайтесь в хорошо проветриваемом помещении

Помните: физическая активность важна для здоровья, но безопасность на первом месте!