

ПАМ'ЯТКА

ПІДГОТОВКА ДО УРОКУ

- 1. Підготувати приміщення (кімнату): прибрати все, що буде заважати під час проведення заняття.**
- 2. Провітрити приміщення (кімнату).**
- 3. Перевірити стан здоров'я (самопочуття).**
- 4. За 10 хв. до початку заняття випити 50-100 мл води (для запобігання зневоднення організму під час виконання фізичних вправ).**
- 5. Вдягнути зручний спортивний одяг.**