«Здоровый образ жизни. Утренняя зарядка»



Здравствуйте ребята!

Выполняйте упражнения вместе с нами!

**Каждое упражнение рекомендовано выполнять по 10-15 повторений**

1 упражнение

2 упражнение



3 упражнение



4 упражнение