

Все в порядке благодаря зарядке

Материал подготовила инструктор по физической культуре

Секретёва Юлия Сергеевна.



*Каждое утро начинайте с простых упражнений
и будете бодры и полны сил весь день!!!*

- ✚ Наклоны головы вправо-влево (5-7 повторений)
- ✚ Круговые движения руками (лопатки соединять при отведении рук назад)
- ✚ Наклоны корпуса вправо-влево и потянуться рукой в сторону
- ✚ Круговые движения тазом, руки –на поясе

- ✚ Приседания (8-10 раз)

Будьте здоровы