

Заряжаемся  
энергией!



1. Открываем форточку и приступаем к утренней зарядке!

2. Начинаем с ходьбы на месте, чтобы подготовить организм к нагрузке.



3. Руки и в ст  
и два



4. Для укрепления ног делаем приседания!



5. Наклоняемся вперёд и в стороны.

**Теперь можно и повеселиться!**