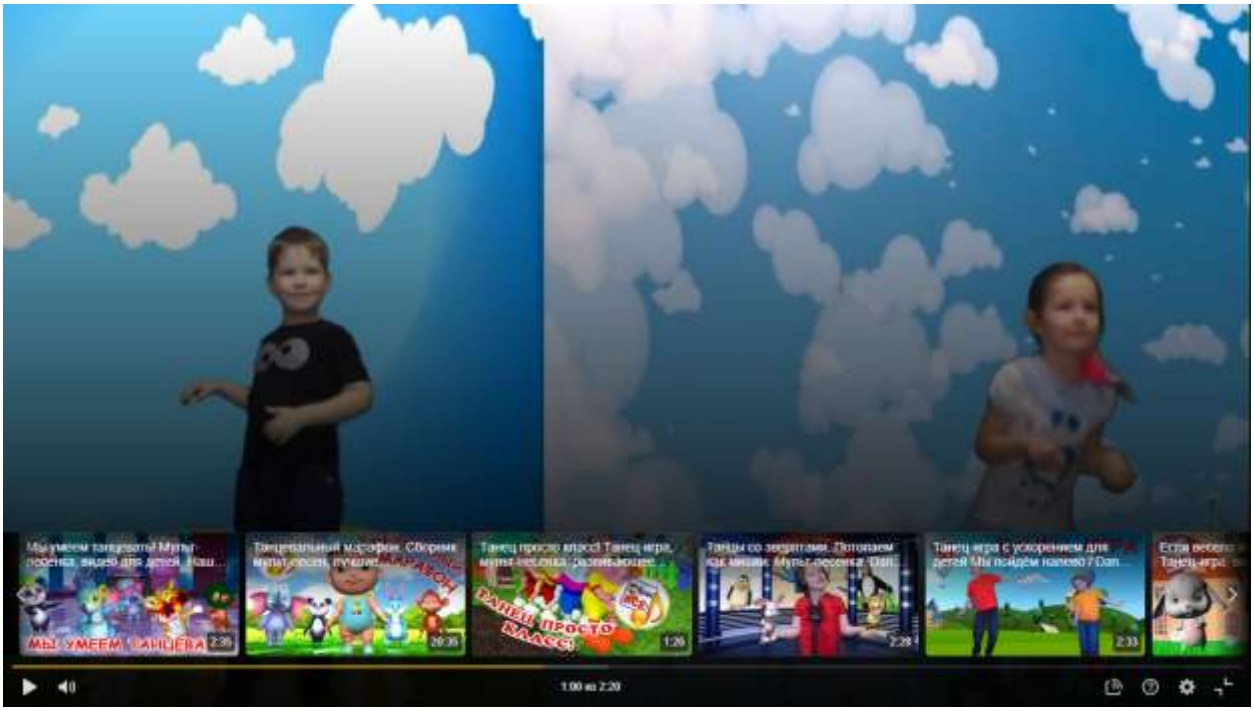
Физическое развитие

Веселая зарядка

Зарядка для детей – это заряд бодрости, залог здоровья и хорошего настроения. Если научить ребенка выполнять нехитрый комплекс гимнастических упражнений, можно укрепить иммунитет и уменьшить количество посещений врача по причине ОРЗ и ОРВИ. Чтобы ребенок с удовольствием делал упражнения, зарядку лучше выполнять под музыку.



https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4888499942117382565&from=tabbar&text=Веселая+зарядка