

Чтобы день твой был в порядке – начинай его с зарядки!



Выполняем комплекс утренней гимнастики со скакалкой!



Упражнение для рук.



Упражнение для плечевого пояса.



Приготовились к прыжкам через скакалку.



Кто со спортом крепко дружит,
О здоровье он не тужит!