Весёлая зарядка.

Утренняя гимнастика – одна из наиболее распространённых форм физической культуры. От утренней гимнастики большая польза.

- ✓ Помогает быстрее проснуться;
- ✓ Улучшает общее самочувствие;
- ✓ Даёт заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией;
- ✓ Укрепляет здоровье;
- ✓ Улучшает подвижность суставов;
- ✓ Активизирует все процессы в организме;
- ✓ Помогает поддерживать хорошую фигуру;
- ✓ Продлевает жизнь.

А если зарядка под музыку, да ещё вместе с героями из мультфильмов, то считайте, что ваш день удался.
Сегодня, в День Российской анимации, я предлагаю Вам весёлую зарядку.

Удачи!