Уважаемые родители!!!

В наше непростое время, в сложившихся обстоятельствах, нам с вами нужно продолжать активно жить даже в «домашних» условиях. Очень важно в этих условиях не потерять физическую форму.

Находясь дома, очень важно обеспечить всей семье достаточную физическую нагрузку. Обязательная зарядка утром и хотя бы получасовая общефизическая тренировка днём, или вечером. И тогда мы возможно не только поддержим, но и преумножим свою физическую кондицию. Занимаемся утренней зарядкой!!! Используем комплекс предложенный в видеоролике по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4

С уважением Ирина Геннадьевна.