

**Вас приветствует инструктор по физической культуре
Алтухова Любовь Семёновна.**

**Сегодня я хочу предложить для Ваших малышей
увлекательную мультзарядку.**



Утренняя гимнастика – самая лучшая привычка. Утренние физические нагрузки помогут максимально изменить свое тело. Чтобы было легче проснуться, необходима утренняя гимнастика. Зарядка для детей очень важна, т.к. укрепляет здоровье, помогает сопротивляться всевозможным вирусам и инфекциям, закалиться и укрепить силы, правильно формировать опорно – двигательный аппарат. Чтобы вызвать у детей желание делать утреннюю гимнастику ежедневно, предлагаю Вам, уважаемые родители, использовать видео – комплексы «Веселая мультзарядка».



03:18

Весёлая МУЛЬТ-зарядка - Morning exercises cartoon. Наше всё!



02:55

Веселая МУЛЬТ-зарядка 2 - Physical jerks. Наше всё!



01:29

Веселая мульт-зарядка 3. Physical jerks. Наше все



03:56

Детские песенки - Развивающие мультки - Зарядка - теремок песенки для детей.

Делать по утрам зарядку полезно в любом возрасте. И взрослые и дети смогут приобрести крепкое здоровье, бодрость и прилив сил. Желаю всем здоровья!!!