



ЗАРЯДКА ЗА ПЯТЬ МИНУТ

Шесть движений по кругу



Потянулись вверх

☐

Наклоны в стороны

☐

Приседания

☐

Прыжки на месте

☐

Мельница руками

☐

Дышим и замираем

☐

Делайте вместе, ребёнок повторяет



Больше карточек и разборов
helpkidsmama.ru

