Уважаемые родители!

Вам предлагается выполнять с ребятишками следующие комплексы упражнений.

1 ступень: «Фитнес»

Выполните, пожалуйста, зарядку:

<https://youtu.be/pfxokcEd_o8>

youtube.com

2 ступень: «Фитнес»

Выполните, пожалуйста, зарядку:

<https://youtu.be/C84BaGhn3Q4>

youtube.com

3-4 ступени: «Ритмика»

Выполните, пожалуйста, разминку;

<https://youtu.be/mlT377_OHVk>

youtube.com