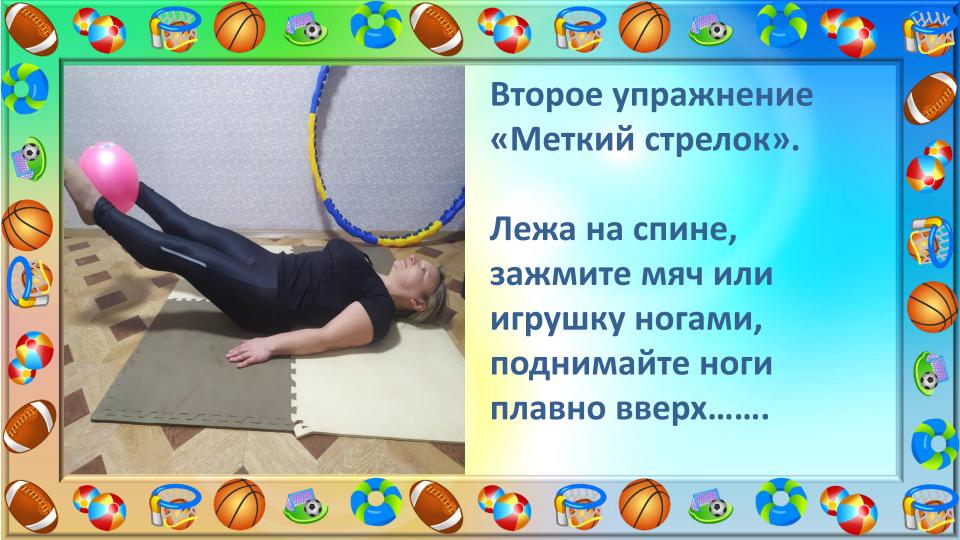






Первое упражнение «Бабочка» Удобно садитесь на пол, а можно - на подушку!!! Разведите колени в разные стороны- вот такая бабочка у нас получилась!!!

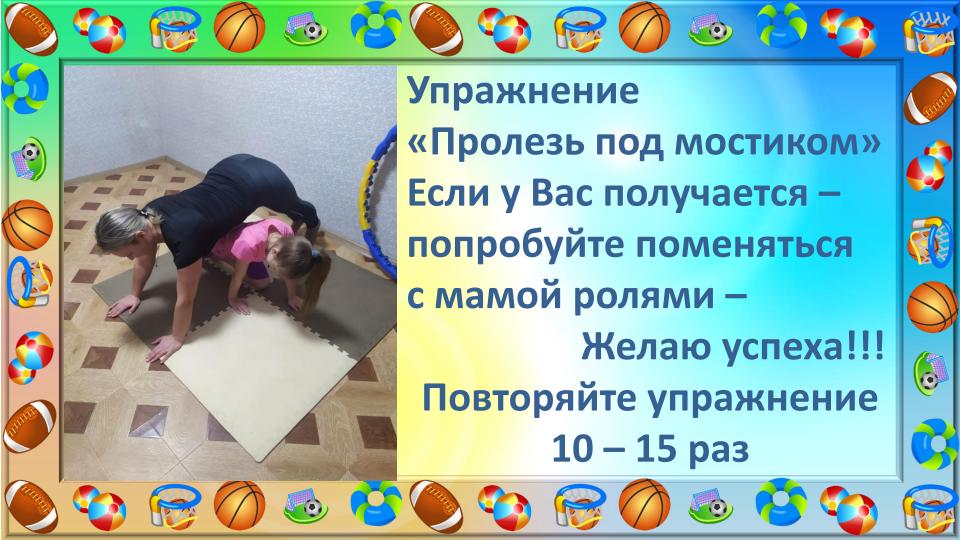
**Делаем упражнение** 10 – 15 раз



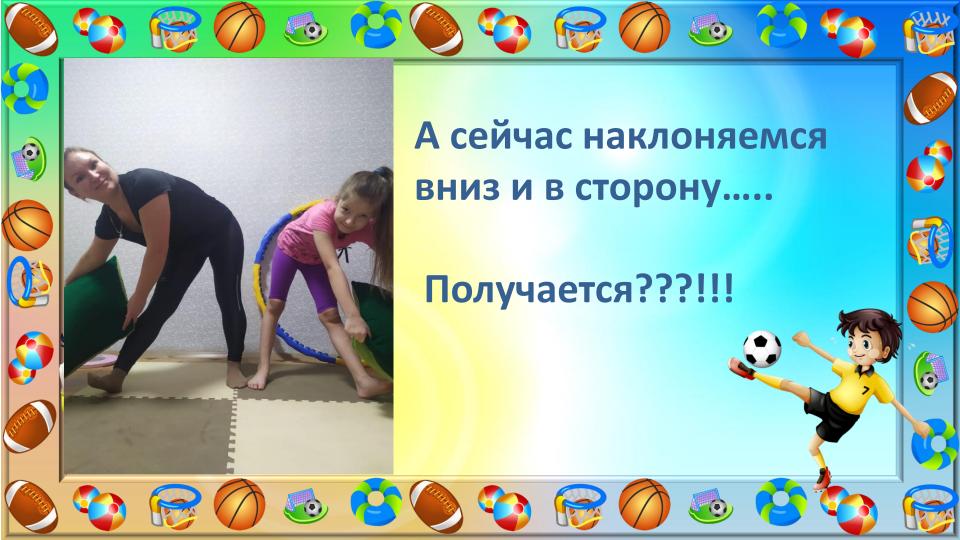


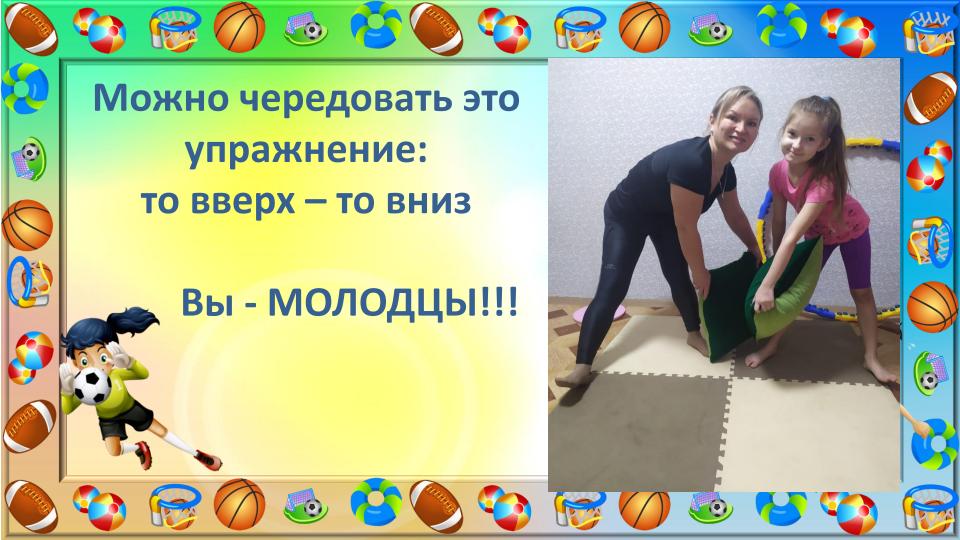
















Упражнение на координацию движения «Загони мячик в лунку» Вы можете сами сделать такую игру из обычной коробки от обуви!!!

Попробуйте!!!

Не получается???

Попробуйте еще раз!!!



Наша зарядка окончена!!! До новых встреч!!!

Желаю всем крепкого здоровья!!!

