

# Здоровье в порядке – спасибо зарядке!



Всем нам знакомо тяжелое чувство утреннего пробуждения. Как иногда бывает сложно начать новый день, отойти от прекрасного сна или выходных. А как набраться бодрости на целый день? Есть выход – утренняя физическая зарядка!

Утренняя зарядка не только взбодрит тело с утра, но и придаст бодрости организму на целый день, увеличит поступление кислорода в организм и тем самым увеличит работоспособность мозга, а чтобы зарядка принесла еще больше положительных эмоций, предлагаем вам подборку музыкальных зарядок:



Разминка «Малышарики»: <https://youtu.be/62piQhWPiYc?si=joyGJSpCel-igct1>

Зарядка «Барбарики»: <https://youtu.be/jcLfdr54QV8?si=9XvslXgrQIyVfUJx>

Зарядка «Капитан Краб»: <https://youtu.be/AKuouDBQtOY?si=hoJF5gEtaYRreNzB>

