

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА?

Зарядка очень полезна для твоего здоровья: она помогает проснуться утром, дарит хорошее настроение и бодрость на целый день. Любые занятия спортом укрепляют мышцы, кости и помогают тебе не заболеть зимой.



**!** Продолжительность зарядки в зависимости от возраста — от 10 до 30 минут.

Утреннюю зарядку лучше всего проводить при открытых форточках, под веселую музыку.

**!** Можно придать упражнениям сказочную окраску: например, почувствуй себя обезьянкой или косолапым медвежонком.

