Делают ребенка более открытым,
смелым и раскрепощенным -

активная разминка.

Вдох глубокий руки шире не спешите три четыре
Бодрость духа грация и пластика

Общеукрепляющая утром
отрезвляющая
Если жив пока еще гимнастика

Если вы в своей квартире лягте на пол три четыре
Выполняйте правильно движения

Прочь влияния извне привыкайте к новизне
Вдох глубокий до изнеможения

Разговаривать не надо приседайте до упада
Да не будьте мрачными и хмурыми

Как приятно видеть
своего ребенка
здоровым, гармонично
развивающимся,
веселым ...

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ .