



**Привет!
Время для
зарядки!**





**Не ленись, и будешь таким же
быстрым и здоровым, как я!**



Итак, начнем!

**Потянись сначала левой, затем
правой рукой к солнцу!**





Теперь давай немного попрыгаем!



**Попробуй схватить руки за спиной
в замок и потянуть их вверх! У
тебя получится!**



Пошагай наместе!



А теперь приседания! Не ленись!



**А теперь вдохни, выдохни,
улыбнись! Хорошей учебы тебе, и
много морковок!**