

Каждый день у нас, ребятки,
Начинается с зарядки.
Сделать нас сильнее немного
Упражнения помогут.

Утреннюю гимнастику неспроста называют зарядкой. Комплекс упражнений на все группы мышц, организм настроится на эффективную работу в течение всего дня. Гимнастика заряжает бодростью, энергией, чувством радости и удовлетворения. [Фото](#)