

Урок по физической культуре

Уважаемые обучающиеся!

Сегодня у нас будет спокойная разминка, но не менее полезная – займёмся все вместе йогой. Она не только позволяет поддерживать здоровье, но и помогает бороться с плохим настроением!

Всемирная организация здравоохранения разработал комплекс упражнений, которые можно делать дома во время карантина. Для того, чтобы посмотреть комплекс упражнений вам необходимо пройти по ссылке

https://metronews-ru.turbopages.org/s/metronews.ru/novosti/reviews/voz-razrabotal-kompleks-uprazhneniy-kotorye-mozhno-delat-doma-vo-vremya-karantina-1655732/?utm_source=turbo_turbo