

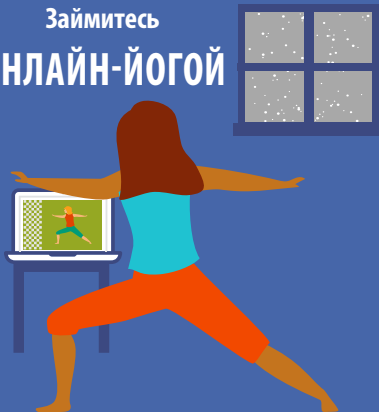
# Физические упражнения

для детей и подростков  
во время пандемии COVID-19

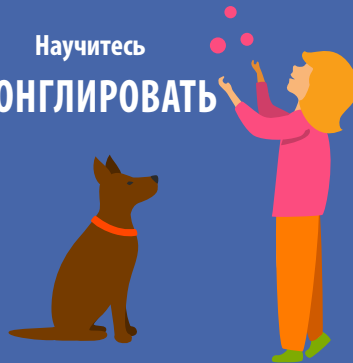
Детям нужно двигаться.

Физические упражнения и подвижные игры имеют огромное значение для развития мозговой деятельности, укрепления иммунитета и улучшения настроения.

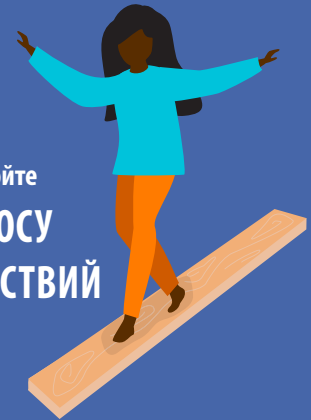
Займитесь  
**ОНЛАЙН-ЙОГЕЙ**



Научитесь  
**ЖОНГЛИРОВАТЬ**



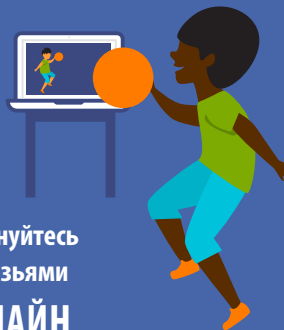
Устройте  
**ПОЛОСУ  
ПРЕПЯТВИЙ**



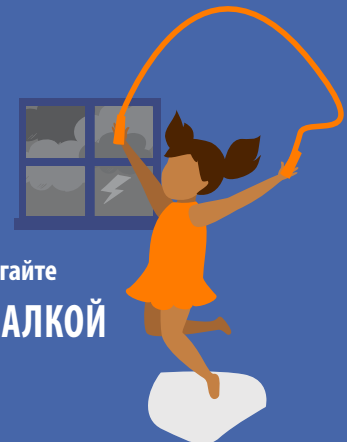
Устройте  
**ТАНЦЫ**



Соревнуйтесь  
с друзьями  
**ОНЛАЙН**



Попробуйте  
**СО СКАКАЛКОЙ**



Снимите  
свой собственный  
**ФИЛЬМ**



Поиграйте в воздушный  
**ВОЛЕЙБОЛ**

