**«Домашний час»
⠀⠀**Третий день марафона «Домашний час»: урок физкультуры - начинается с зарядки.

Сегодня урок физкультуры в домашних условиях для вас проведёт двукратный призёр Олимпийских игр по водному поло Ирек Зиннуров. Он покажет, как правильно и без вреда для здоровья заниматься спортом дома, и ответит на ваши вопросы. Надевайте спортивную форму и подключайтесь к прямому эфиру!

⚡Зарядитесь энергией с самого утра, проводите время с пользой и будьте здоровы! (Ссылка в описании профиля) ⠀⠀⠀@minprosvet