

Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

Именно такими словами начинается каждый день детей младшей группы. Всем нам знакомо тяжелое чувство утреннего пробуждения. Как иногда бывает сложно начать новый день, отойти от прекрасного сна или выходных. И нужно заставить себя. А как набраться бодрости на целый день? Есть выход – утренняя физическая зарядка!

Утренняя зарядка не только взбодрит тело с утра, но и придаст бодрости организму на целый день, увеличит поступление кислорода в организм и тем самым увеличит работоспособность мозга.

Польза утренней зарядки:

- Утренняя зарядка пробуждает, оздоравливает и укрепляет организм.
- Улучшает кровообращение, что помогает активизировать все системы организма.
- Обладает закаливающим действием.
- Дисциплинирует человека.
- Повышает настроение, увеличивает работоспособность.



