

«Утро начинается с зарядки»

Автор: site

22.05.2023 12:09

Всем зарядку делать надо, Много пользы от неё, А здоровье – вот награда За усердие твоё!

Каждый день в нашем детском саду начинается с утренней гимнастики. Утренняя зарядка способствует укреплению костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, положительно воздействует на иммунную систему.

Чтобы развивать у детей интерес к утренней гимнастике, педагоги используют дополнительные атрибуты – мячи, флажки, кольца, обручи. В теплый период зарядка проходит на спортивной площадке и заканчивается оздоровительным бегом.

Ребята с желанием и радостью делают зарядку, которая способствует укреплению организма, создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

Акулова А.С., инструктор по физической культуре



«Утро начинается с зарядки»

Автор: site

22.05.2023 12:09

