



***Малыши детского сада на вопрос  
«Почему нужно делать ЗАРЯДКУ?»,  
перебивая друг друга,  
отвечают:  
«Чтобы ручки и ножки сильные  
были!»,  
«Чтобы не болеть!»,  
«Потому что весело!»***

***Регулярная зарядка для детей  
приносит колоссальную пользу для  
детского организма.***



***Бодрость в течение дня, улучшение  
работы сердца, легких, развитие  
костно-мышечной ткани, укрепление  
общего здоровья организма ...***

***Всего пять минут с утра — и такой  
результат!***



- ***Заставит кровь бежать быстрее***
- ***Насытит органы и ткани тела кислородом (в том числе и мозг)***
- ***Подготовит мышцы к работе***
  - ***Укрепит иммунитет***
- ***Приучит к дисциплине и режиму***
  - ***Предотвратит быструю утомляемость***
- ***Повысит гибкость и ловкость тела.***

***К зарядке надо приучать с детских лет***



***Детский организм, в отличие от взрослого, сильнее подвержен действию инфекции. Детская утренняя зарядка повышает выносливость организма и устойчивость к внешним инфекциям. Также комплекс утренней зарядки для детей необходим для правильного развития опорно-двигательного аппарата.***

***Утренняя зарядка необходима человеку в любом возрасте, но особенно она важна детям.***



***Наличие регулярной физической нагрузки позволит ребенку вырасти сильным и выносливым. Кроме того, утренняя зарядка для малышей формирует упорство и развивает силу воли — качества, которые помогут ребенку в дальнейшей жизни.***



- утренней зарядкой необходимо заниматься в одно и то же время;***
- упражнения нужно выполнять до еды, натощак;***
- зарядку полезно проводить на улице;***
- помещение нужно тщательно проветрить.***

***Это позволит совместить утреннюю зарядку для детей с закаливанием.***

***Детская утренняя зарядка способна  
творить чудеса,***

***пробуждая нас и поднимая на новый  
полноценный уровень жизни.***

***Именно поэтому так важно привить  
нашим детям любовь к несложным  
утренним упражнениям.***



***Желаем вам удачи в этом  
начинании!***

