Фотоотчет «Утренняя гимнастика»

Каждый день у нас, ребятки,

Начинается с зарядки.

Сделать нас сильней немного

Упражнения помогут.

Утреннюю гимнастику неспроста называют зарядкой. Комплекс упражнений на все группы мышц, организм настроится на эффективную работу в течение всего дня. Гимнастика заряжает бодростью, энергией, чувством радости и удовлетворения.

   Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У детей систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъём, повышается работоспособность, воспитывается волевое усилие, вырабатывается настойчивость, а еще утренняя гимнастика дисциплинирует детей.









Младшая группа «Солнышко»

Воспитатель: Бауэр О.Н.