

В чем же польза утренней зарядки?

«Вдох глубокий, руки шире», так пробуждает человеческий организм после сна и обеспечивает «бодрость духа, грацию и пластику»?

Быть здоровым сегодня модно, а забота о здоровье нашем и наших детей – это не просто простые слова, а ежедневный труд, требующий от нас определённых усилий. Причём не столько даже физических, ведь утренняя зарядка – это совсем не профессиональный спорт, сколько волевых, так как заставить себя махать руками и ногами и напрягать пресс нужно уметь.

- Гимнастика полезна для детей ещё тем, что ежедневное выполнение физических упражнений позволит все детские суставчики и мышцы натренировать.
- Любители утренней зарядки – обладатели развитого опорно-двигательного аппарата и отличной координации.
- Тренируя пресс по утрам, дети делают массаж пищеварительной системе, увеличивая приток крови и улучшая процесс усвоения пищи.
- Дыхательные техники, применяемые во время выполнения утренних упражнений, позволяют не только правильно насыщать кислородом весь организм, но и отлично избавляют детвору от хронических бронхитов.

И вообще, зарядка по утрам – это отличный повод для детского организма порадоваться за своего маленького хозяина всеми клетками его тела.

культуре:

Инструктор по физической

Соколова О.В.