

Утренняя зарядка – залог хорошего



Подготовила: Ануфриенко О.В.

Для чего нужна утренняя гимнастика?

- С помощью утренней гимнастики ребенок, да и взрослый, быстро стряхнет с себя остатки сна и включится в дневной ритм. Она нацелена на то, чтобы переход между сном и бодрствованием сделать мягким и гармоничным.
- Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день, способствует четкому выполнению режима дня.
- И если превратить зарядку в увлекательную совместную игру с мамой и папой, то это станет хорошей традицией.

