

Утренняя зарядка

«Здоровье в порядке — спасибо зарядке»

Утренняя гимнастика в дошкольных учреждениях проводится ежедневно перед завтраком. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создаёт бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.



Каждый день по утрам
Делаем зарядку,
Очень нравится нам
Делать по порядку.

Пусть не всё хорошо
Может получиться,
Не печалься, дружок,
Надо научиться.
(З. Петрова)

Чтобы нам не болеть
И не простужаться,
Мы зарядкой всегда
Будем заниматься.



Физкультурные заповеди .

*Если хочешь быть здоровым закаляйся!
И зарядкой каждый день-занимайся !
Физкультурой больше всех-увлекайся
Наш девиз всегда таков-
Будь здоров , всегда здоров !*

