

Утренняя Гимнастика



- Помогает быстрее проснуться;
- Улучшает общее самочувствие;
- Дает заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией;
- Повышает настроение и работоспособность;
- Укрепляет здоровье;
- Улучшает подвижность суставов;
- Активизирует все процессы в организме;



Какой должна быть утренняя гимнастика

1. Регулярной, систематической. Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.

2. Умеренной. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.

3. Доступной. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.

4. Постепенной. Соблюдать принцип от простого к сложному.

5. Разнообразной для поддержки интереса детей.

