

На зарядку становись!

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей!

Основная задача утренней зарядки – повышение общего тонуса организма!



Зарядка:

- повышает трудоспособность
- активизирует деятельность дыхательной и сердечнососудистой функций организма
- благоприятно влияет на мышечную систему организма
- утренняя гимнастика на улице способствует закаливанию организма
- способствует формированию правильной осанки, хорошей походки
- предупреждает возникновение плоскостопия
- создает благоприятный эмоциональный фон



**«Кто зарядку выполняет – тот здоровым
вырастает!»**

Инструктор по ФК - Новикова Татьяна Павловна