

Рано утром по порядку.
Отправляйся на зарядку!

ЗАРЯДКА



Утро начинается с зарядки!

Каждое утро в нашем детском саду начинается с зарядки,
которая позволяет укреплять здоровье детей.

Утренняя гимнастика является одним из существенных компонентов режима дня ребёнка. А зарядка для детей на улице – это прекрасный способ взбодриться, насытить организм кислородом и снабдить энергией. Это одновременно и закаливание, и повышение мышечного тонуса. Он укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к болезням. Зарядка помогает ребёнку быстрее избавиться от утренней сонливости, обеспечивает прилив энергии и бодрости. В том году совместной утренней гимнастикой с родителями, мы открыли «год семьи»!



Чтоб ты не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день зарядку.





Завершили мы день открытия года семьи рисованием своей любимой
и дружной семьи!

Информацию подготовила:
Воспитатель группы «Брусничка»
Кантышева О.В.

Тюмень, февраль 2024