

# УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У воспитанников, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность и дисциплина.

Утренняя зарядка важна, ведь здоровый ребенок более восприимчив к обучению, в нем укрепляется естественный интерес к познанию.



