

## «Здоровье в порядке спасибо зарядке!»

Утренняя зарядка - важная часть дня каждого ребенка. Это не только способ подготовиться к новому дню, но и отличная возможность улучшить настроение и поддержать активность на протяжении всего дня. Утренняя зарядка самый простой и доступный способ поддержать и сохранить свое здоровье. В нашем детском саду утренняя зарядка проводится ежедневно.

Очень часто дети, к большому сожалению, опаздывают на зарядку по вине родителей. Так как многие родители считают, что нет большой необходимости соблюдать режим дня дома и в детском саду!



***Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам.  
Чтобы реже обращаться за советом к докторам.***

















Регулярные занятия утренней гимнастикой улучшают общее состояние здоровья. Помогают улучшить, развить, устранить дефекты телосложения, исправить осанку. Уважаемые родители, не лишайте детей этой возможности. Приводите ребёнка в детский сад во время, чтобы он успевал со всеми вместе сделать зарядку. В выходные дни не забывайте делать зарядку вместе с малышом дома!

**Занимайтесь гимнастикой!**