УТРЕННИЕ ГИМНАСТИКИ

Для того, чтобы ребенок рос счастливым и здоровым нужно развивать не только его умственные способности, необходимо еще и уделять внимание физическому воспитанию. Специалисты отмечают, что дети, которые ведут  подвижный  образ жизни, лучше других приспосабливаются к современному ритму жизни и более устойчивы к стрессам, заболеваниям. В сложившейся ситуации дошкольники оказались в условиях низкой двигательной активности. Отличным помощником в решении этой проблемы может выступить утренняя гимнастика. Лучшей мотивацией ребенка к зарядке является личный пример. Детям свойственно повторять все за взрослыми, и если ребенок увидит, с каким удовольствием родители делают зарядку, он обязательно присоединится к ним.  Предлагаем комплексы утренней гимнастики, которыми вы сможете начинать свое утро.