

## ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ - СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!

Хотите с утра чувствовать себя бодрым и энергичным? Тогда вам к нам.

В рамках реализации календаря движения Первых, с целью привлечения семей к ЗОЖ, формирования умения правильно выполнять физические упражнения в нашем детском саду стали проводиться традиционные зарядки для воспитанников подготовительных групп совместно с родителями.

Зарядка для всей семьи помогает решать множество задач:

- Привлекать родителей к совместному проведению различных форм физкультурно–оздоровительной работы;
- Познакомить родителей с комплексами утренней гимнастики, которые способствуют укреплению здоровья детей;
- Упражнять в развитии различных групп мышц, способствовать выработке слухового восприятия; правильного дыхания;
- Развивать двигательную активность, добиваться активности и правильности при выполнении физических упражнений;
- Создать атмосферу хорошего настроения, положительных эмоций; содействовать развитию эмоциональной сферы и детей и взрослых, формированию партнерских чувств;
- Доставить детям и взрослым радость от взаимодействия друг с другом в двигательной–игровой деятельности.

Если вы мечтаете, чтобы Ваш ребёнок стал ловким, быстрым, смелым, а самое главное - здоровым! Тогда присоединяйтесь к нам, ведь всем известно, что начинать каждое утро нужно с зарядки! Утренняя гимнастика пользу приносит не только взрослому, но и детскому организму.

