

«Утро начинается с зарядки!»

Как взбодриться по утрам и сделать свой день позитивным и веселым? Секрет прост – начни свой день с зарядки! Она заряжает хорошим настроением, улучшает самочувствие и помогает преодолеть утреннюю сонливость.

Каждый день группа «Непоседы» проводит утреннюю гимнастику под веселую музыку и сопровождается интересными упражнениями, направленными на укрепление мышц, улучшение координации движений и повышение общего уровня физической активности. Утренняя веселая гимнастика важна тем, что у дошколят вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам выполнять физические упражнения.

Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь, а музыка, отличное настроение и верные друзья – на пути к здоровью!







