

Утренняя зарядка для ребенка.

Много всего сказано в пользу утренней зарядки. Она рекомендована всем, независимо от возраста человека и других физических нагрузок. И уж тем более она полезна самым маленьким. Приучая детей с малых лет выполнять утренние упражнения, вы на все будущие годы закладываете фундамент, вырабатывая привычку делать утреннюю зарядку. И, разумеется, вместе с ними занимаетесь и сам

Что дает зарядка.

Малыш просыпается с помощью утренней зарядки, получает заряд бодрости на целый день, у него укрепляются мышцы, суставы и связки, позвоночник и иммунная система, улучшается аппетит, сон, ускоряется кровообращение, совершенствуются нервные процессы, ускоряется рост, способствует умственному развитию.

