

***Зарядка имеет благоприятное влияние на обмен веществ в организме, а также на поддержание мышц в тонусе. Кроме того, это создаст отличное настроение на весь день. После щадящей “пробуждающей” тренировки вы целый день будете чувствовать себя бодрым и веселым.***

***В этом учебном году мы продолжаем традицию и каждый вторник в 7.30 собираемся на утреннюю зарядку.***

***Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как укрепляет здоровье, помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Кроме того, ежедневные занятия спортом помогают воспитать некоторые качества, важные для дальнейшей жизни - упорство, желание четко и уверенно идти к намеченной цели и не бросать важные дела на половине пути.***

***Хорошо, если утренние тренировки сочетаются с водными процедурами - контрастным душем, обтиранием или обливанием водой. Если все это применяется по правилам - большинство болезней минует ваш дом стороной.***

***Зарядка для детей – это заряд бодрости, залог здоровья и хорошего настроения.***

***«На зарядку становись!»***