



ГБУСОН РО
«СРЦ сл. Большая Мартыновка»

ПОЛЬЗА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

- Помогает быстрее проснуться;
- Улучшает общее самочувствие;
- Дает заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией;
- Повышает настроение и работоспособность;
- Укрепляет здоровье;
- Улучшает подвижность суставов;
- Активизирует все процессы в организме;
- Помогает поддерживать хорошую фигуру;
- Продлевает жизнь;



По утрам нужно обязательно делать зарядку!

Только тогда вы почувствуете эту огромную пользу от утренней гимнастики и заметите, как ваша жизнь станет лучше.



Всего 15 минут в день изменят вашу жизнь навсегда!



Воспитатель Шаула В.В.

2023 г.

С самого детства надо обязательно делать зарядку по утрам. Почему? Потому что такая полезная привычка в долгосрочной перспективе однозначно обеспечивает крепкое здоровье и долголетие.



Целью утренних упражнений являются пробуждение организма и повышение общего тонуса.

Такая гимнастика направлена на восстановление нормального кровообращения и тока лимфы после сна.



Сразу после пробуждения в стационарном отделении реабилитационного центра регулярно проводится утренняя зарядка. Простые и знакомые упражнения выполняются в умеренном темпе и по принципу от простого к сложному. Для поддержки интереса детей они разнообразны.



Оптимальное время, в течение которого выполняется утренняя зарядка, составляет 10–15 минут.

Значение утренней зарядки для здоровья ребёнка очень велико. Она полезна для всех детей независимо от возраста и уровня физической

подготовки. Гимнастика устраняет мышечные зажимы, возникающие в результате долгого нахождения в одной позе, нормализует тонус сосудов и сердцебиение. Такая привычка благоприятно отражается и на нервной системе. Утренняя гимнастика помогает быстро включиться в работу, повышает концентрацию внимания, активизирует работу мозга.

Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна: от лени и болезни спасает всех она!

