

**Роль утренней
гимнастики в укреплении
здоровья**

Утренняя гимнастика, или как её ещё называют, зарядка, полезна всем: и маленьким, и большим.



-Помогает быстро перейти от сна к бодрствованию;

-Лицо приобретает свежестъ,
а организм бодрость;



Чем полезна утренняя гимнастика?



- Укрепляет здоровье;
- Активизирует различные системы организма;
- Маленькая тренировка (развивается сила, ловкость, гибкость).



Для проведения утренней гимнастики необходим комплекс физических упражнений (8-10 упражнений).



Время выполнения
утренней гимнастики 10-15 минут.



Делать утреннюю гимнастику
надо в проветренной комнате
или на открытом воздухе.



Затем душ или обтирание.



Кто зарядкой занимается,
тот силы набирается.



Спасибо за внимание!

