14.08.2018

Утренняя зарядка на свежем воздухе в летний период

Воспитанники ДОУ №125 очень любят утреннюю гимнастику на свежем воздухе. Дети с удовольствием выполняют упражнения и знакомые танцевальные движения под ритмичную музыку и мелодию любимых детских песен. Лёгкий бег и ходьба по кругу, наклоны, повороты туловища в разные стороны, приседания, движения руками – все эти упражнения активизируют работу всех внутренних органов, помогают детскому организму проснуться, включиться в привычный дневной ритм. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение.