*Это полезно!*

*Чтобы день твой был в порядке, начинай его с зарядки!*

*Заниматься не ленись, физкультура – это жизнь!*

Каждое утро у ребят из Филиала 1 МБДОУ № 141 г. Пензы «Искорка» начинается с утренней гимнастики. Это замечательное начало дня, заряд бодрости, а также залог формирования здорового образа жизни. Утреннюю гимнастику неспроста называют зарядкой. Выполняя комплекс упражнений на все группы мышц, вы настраиваете организм на эффективную работу в течение всего дня. Дети с огромным удовольствием выполняют упражнения со спортивными атрибутами, под веселую ритмичную музыку. А ребята из подготовительных групп не только придумывают и показывают упражнения, но могут самостоятельно провести зарядку.















