

## **Все о пользе утренней гимнастики!**

Делать по утрам зарядку полезно в любом возрасте. И взрослые, и дети при помощи таких занятий спортом могут приобрести крепкое здоровье, ежедневную бодрость и прилив сил, если, конечно, не будут лениться при выполнении упражнений.

*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 у детей 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 и в соответствии с развитием и здоровьем малыша - большинство болезней минует ваш дом стороной.

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 и контрастного душа ребенок целый день будет чувствовать себя бодрым и веселым.