



**Мы с трепетом относимся к нашим деткам и их здоровью, поэтому, перед тем как начать вести игровую деятельность, ребятам необходимо размяться!**

В этом, нам помогает зарядка на свежем воздухе!

Помимо того, что зарядка подготавливает тело к активному дню, она ещё оказывает благотворное влияние на здоровье ребенка:

- – Укрепляет иммунитет;
- Укрепляет позвоночник;
- Улучшает работу сердечно-сосудистой системы;
- Укрепляет мышечный корсет, сохраняя здоровую спину и красивую осанку;
- Поднимает настроение.

□  
А чтобы деткам всегда было интересно, наши воспитатели готовят для них веселые, и в тот же момент полезные упражнения!



