

О здоровье – всерьёз !

Родительское собрание в подготовительной к школе
группе «Полянка»



РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

*«Гимнастика, физические упражнения,
ходьба должны прочно войти в
повседневный быт каждого, кто хочет
сохранить работоспособность, здоровье,
полноценную и радостную жизнь»*

Гиппократ

Систематические занятия физическими упражнениями помогут укрепить мышцы тела, сердце, человек станет сильнее, выносливее, стройнее. Утренняя гимнастика делает человека более собранным, энергичным, организованным, заряжает его бодростью на целый день. Кроме того, с ее помощью можно проверить, есть ли у Вас воля или нет.





Полезьа утренней зарядки



- Помогает быстрее проснуться;
- Улучшает общее самочувствие;
- Дает заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией;
- Повышает настроение и работоспособность;
- Укрепляет здоровье;
- Улучшает подвижность суставов;
- Активизирует все процессы в организме;
- Помогает поддерживать хорошую фигуру;
- Продлевает жизнь;









Прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворять свои потребности в движении.













