

Семейная утренняя гимнастика!

Трудно поспорить с тем, что в основе всестороннего развития человека лежит здоровье. Ученые многих стран доказали, что ежедневная утренняя зарядка помогает избавиться от стресса и депрессии.

Именно для успешного будущего детей в дошкольном возрасте в нашем детском саду закладываются основы здоровья, формируются правильные представления о здоровом образе жизни. Собрать утром вместе всю семью даже на 10 минут может быть совсем не просто. И все-таки **15 ноября** мы организовали совместную семейную утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением. С большим интересом и желанием дети и их родители провели зарядку под руководством педагогов Оксаны Викторовны и Татьяны Николаевны.



Благодаря совместной утренней гимнастике расширились знания родителей о физических умениях и навыках детей, появилась заинтересованность родителей в укреплении здорового образа жизни в семье!

День начался весело и позитивно!

Будьте все здоровы!