

Сегодня ещё раз хочу напомнить о пользе зарядки для дошкольников.

Польза 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;



Даже наши любимые питомцы кошки и собаки делают физическую зарядку, сначала грациозно подтягиваются - растягивая все мышцы, а потом начинают медленно передвигаться, разминая все суставы. Поэтому они такие активные целый день.

Предлагаю выполнять мультзарядку с весёлыми зверятами.

<http://https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&feature=youtu.be>

Обратимся к логоритмическим играм. Они призваны ускорить становление двигательных и речевых функций дошкольника. **Речь, музыка и движение** - вот три компонента, помогающие речевому развитию ребенка.

Логоритмическим игра "САМОЛЁТИК"

<http://https://www.youtube.com/watch?v=0SjhYzQsqdU&feature=youtu.be>

