

*На зарядку становись!*



# Цель

**формирование у учеников начальной школы стремления к укреплению и сохранению своего здоровья**



# **Задачи**

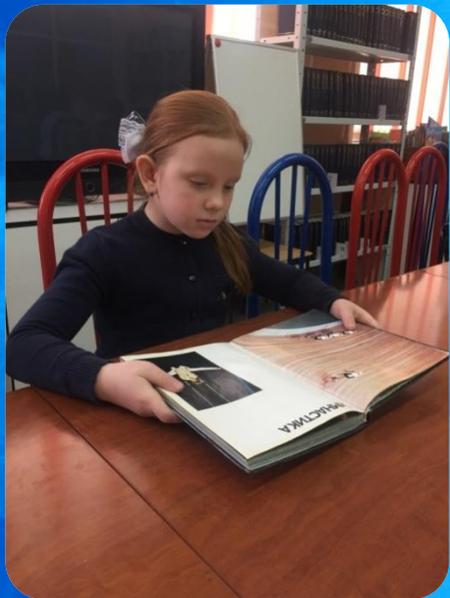
- 1. Рассказать ученикам первых классов для чего нужна утренняя зарядка и как правильно её выполнять;**
- 3. Организовать проведение ежедневной утреней зарядки для учеников начальных классов гимназии;**
- 4. Проследить, способствует ли утренняя зарядка улучшению настроения по утрам;**



# Польза утренней зарядки

- Помогает быстрее проснуться;
- Улучшает общее самочувствие;
- Дает заряд бодрости;
- Повышает настроение и работоспособность;
- Укрепляет здоровье.





**Утренняя гимнастика, зарядка - это комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения.**

**Целью утренней зарядки является ускорение пробуждения организма.**



## ***Результат :***

- 1. Первоклассники узнали информацию о необходимости делать утреннюю зарядку для того, чтобы сохранять своё здоровье;**
- 2. Ежедневно делать утреннюю зарядку;**
- 3. Улучшилось настроение детей перед учебными занятиями;**

*Спасибо за внимание!*

