

Ну а утро начинается с зарядки!

Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость.

Участники «Школьного спортивного клуба», ежедневно проводят утреннюю зарядку перед началом уроков в своём классе. Это не только физическая, но и положительная эмоциональная зарядка на весь учебный день!







«Школьный информационный центр», Космина Е.Г.