

Гимнастическая разминка дома



Человек по природе своей должен много двигаться. Не зря говорят, что движение – это жизнь. Чем меньше ребенок двигается, пролеживая все свободное время возле телевизора и просиживая за компьютером, тем больше проблем со здоровьем он получает.

Детские специалисты бьют тревогу и напоминают родителям, что активно двигаться детский организм должен минимум 10 часов в неделю, а для младших школьников этот минимум увеличивается до 3 часов в день. Результат не берется из ниоткуда, показатель даже самого незначительного прогресса гимнастики это долгий и кропотливый труд как в зале, так и вне его стен. Как в школе учитель даёт задания на дом, так и руководитель творческого объединения "Шаг вперед" Албина Анастасия Ивановна МАУ ДО "Центр "Поиск" с.Саранпауль, дистанционно, проводит со своими воспитанниками "Гимнастическую разминку". Дети, которые занимаются у Анастасии Ивановны, умело демонстрируют гимнастические упражнения "Лягушка", "Березка", "Мостик", "Шапагат".

Такие гимнастические упражнения для детей помогают справиться со многими проблемами и даже выступают в качестве эффективной профилактики. Благодаря им можно добиться активизации обменных процессов, вернуть организм в нормальный тонус

после стрессов, устранить нервное напряжение, а также зарядиться энергией на весь наступающий день.