



**Утренняя зарядка для детей** - это бодрость, здоровье и хорошее настроение. Если вы научите своего ребенка начинать утро с комплекса гимнастических упражнений, то ваш малыш будет меньше болеть, будет всегда бодр, активен и счастлив.

**Подвижные игры** — один из способов физического развития ребенка. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. Подвижные игры особенно любимы детьми, ведь они – важный источник радостных эмоций. Игры стимулируют активную работу, мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов, формируют положительные нравственные качества у детей.

### **ССЫЛКИ-ПОМОГАЙКИ:**



**[Любимые дети](#)** - зарядка для детей под музыку



**[Детский портал "Солнышко"](#)** - комплексы упражнений, игровые гимнастики



**[Утренняя зарядка](#)**



**[Азбука воспитания](#)** - сборник подвижных игр