***ВАЖНО ПОМНИТЬ!***

**С гигиенической гимнастики Цель утренней гимнас-**

**должен начинаться день со- тики – ускорить пере-**

**временного культурного чело- ход от сна к бодрство-**

**века. Каждое упражнение пов- ванию, создать опти-**

**торяйте по нескольку раз, де- мальный ритм работы**

**лая небольшие перерывы для нервных центров, вну-**

**отдыха. Для гимнастики доста- тренних органов, опо-**

**точно 15-20 минут. Все, кто при- рно-двигательного ап-**

**общался к гимнастике, отмеча- парата.**

**ют, что она дает заряд энергии,**

**бодрости, повышает работоспо-**

**собность.**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**центр развития ребенка – детский сад №17**

**города Кропоткин муниципального образования**

**Кавказский район**

**НИ ДНЯ БЕЗ**

**УТРЕННЕЙ**

**ГИМНАСТИКИ**

****

Разработал: воспитатель МАДОУ ЦРР-д/с№17

Назарова Е.Е.