

Trường Tiểu học Giang Biên tổ chức tập thể dục buổi sáng

Phần lớn các bé ở lứa tuổi mầm non và tiểu học không thích dậy sớm và luôn đến trường trong tình trạng còn say ngủ, lơ đãng, đầu óc chưa tỉnh táo hẳn. Theo các nghiên cứu, khoảng thời gian đầu khi thức giấc của bé, quyết định đến toàn bộ nguồn năng lượng giúp bé hoạt động trong suốt ngày còn lại. Vì vậy, các bậc phụ huynh cần giúp bé đánh thức các nguồn năng lượng bên trong cơ thể vào thời điểm quan trọng này. Với các hoạt động thể dục sôi động, các bước nhảy, vươn tay... nhịp nhàng theo tiếng nhạc sẽ giúp bé nhanh chóng có được nguồn năng lượng tràn đầy cho cả ngày dài. Thể dục buổi sáng giúp cơ thể bé giải phóng endorphins, cùng với một số hormone có lợi khác, đánh thức năng lượng cung cấp cho hoạt động của cơ thể. Ngoài ra, nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng, các hoạt động thể dục thường xuyên vào buổi sáng mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe của não bộ con người. Đặc biệt, đối với các bé ở lứa tuổi mầm non và tiểu học, thể dục buổi sáng giúp tăng cường sự minh mẫn và nhanh nhẹn của đầu óc, kích thích não bộ hoạt động hiệu quả và phát triển tốt hơn. Đồng thời, tập các bài thể dục trên nền nhạc sôi động vào buổi sớm giúp các bé vui tươi và năng động hơn, đẩy lùi được căng thẳng, lo âu. Theo quan sát của giáo viên, những bé khi tham gia thể dục buổi sáng càng tích cực, năng nổ thì bé sẽ vui vẻ, có suy nghĩ tích cực và chủ động trong việc giao tiếp, trò chuyện với các bạn và thầy cô.

Đặc biệt, vận động cơ thể lúc sáng sớm giúp cơ quan làm việc hiệu quả hơn, tăng lượng máu chứa nhiều oxy chảy về não bộ, kích thích các dây thần kinh phát triển, bé học tập nhanh hơn, hiệu quả hơn. Hơn thế nữa, các bài tập thể dục buổi sáng còn mang lại lợi ích tuyệt vời cho quá trình trao đổi chất trong cơ thể của các bé, giúp sản sinh các hoạt chất enzym có lợi đẩy mạnh chu trình phân giải, hấp thu và tiêu hóa chất dinh dưỡng. Ngoài ra, cũng có nhiều nghiên cứu chứng minh thể dục buổi sáng kích thích cảm giác thèm ăn và giúp bé ăn ngon miệng hơn, cũng như giúp bé ngủ sâu và ngon hơn. Đây được xem là giải pháp hiệu quả giúp bé ăn nhiều hơn đối với những bé biếng ăn, và tăng cường các vận động có ích giúp cho các bé bị béo phì.

Hiểu được tầm quan trọng của hoạt động thể dục buổi sáng đối với sự phát triển sức khỏe thể chất và tinh thần của các em, đặc biệt là các em đang ở lứa tuổi tiểu học, **Trường Tiểu học Giang Biên** đã tổ chức thực hiện tập thể dục buổi sớm cho các bạn nhỏ Giang Biên vào mỗi sáng thứ Ba và thứ Năm hàng tuần.

Dưới đây là một số hình ảnh các bạn nhỏ trường Giang Biên đang hăng say tập thể dục, nâng cao sức khỏe bản thân:



