

## ***BUỔI SÁNG MÙA THU MÁT MẺ VỚI HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC SÁNG THẬT KHỎE KHOẢN CỦA CÁC BẠN NHỎ TRƯỜNG MẦM NON HOA SỮA***

**Sáng thứ 2, ngày 12/8/2024, các bạn nhỏ trường Mầm Non Hoa Sữa đang rất háo hức khi được tham gia thể dục sáng dưới sân trường cùng với cô giáo và các bạn thân yêu.**

Thể dục sáng thường xuyên giúp trẻ tập hít thở sâu, điều hòa được nhịp thở, tăng cường quá trình trao đổi chất và tuần hoàn trong cơ thể, giúp các khớp dây chằng được mềm dẻo, linh hoạt, đồng thời hỗ trợ cho những hoạt động trong ngày của trẻ thêm nhịp nhàng, nhanh nhẹn và tạo cho trẻ tâm trạng sáng khoái, vui tươi đón chào hoạt động mới.

Qua hoạt động thể dục buổi sáng giáo dục trẻ sự chú ý, tính kiên định, có khả năng nâng cao về trí lực, làm nảy nở hứng thú và tình cảm. Bài thể dục sáng gồm 3 phần: Khởi động, trọng động, hồi tĩnh; bao gồm những động tác nhằm phát triển và rèn luyện các nhóm cơ chính: Cơ bả vai, cơ chân, cơ mình, phát triển hệ hô hấp.

Nhận thức được tầm quan trọng của thể dục sáng đối với trẻ, trường mầm non Hoa Sữa luôn tổ chức thực hiện và duy trì tốt hoạt động thể dục sáng cho trẻ phù hợp với thực hiện chương trình, giúp trẻ hứng thú luyện tập. Việc duy trì thể dục sáng toàn trường đã hình thành ở trẻ một thói quen, trẻ chủ động thực hiện và xem như một hoạt động không thể thiếu mỗi ngày đến trường của trẻ.

















