

TẬP THỂ DỤC BUỔI SÁNG TẠI TRƯỜNG TIỂU HỌC GIANG BIÊN

Trường Tiểu học Giang Biên đã đưa vào thực hiện buổi tập thể dục buổi sáng định kỳ vào thứ 3 và thứ 5 hàng tuần. Hoạt động này đã mang lại nhiều lợi ích đối với sức khỏe và sự phát triển của học sinh tại trường.

Buổi tập thể dục buổi sáng giúp học sinh bắt đầu ngày học với năng lượng cao hơn và tinh thần tỉnh táo. Những động tác vận động và âm nhạc vui nhộn giúp giải phóng endorphins, tạo cảm giác hứng khởi và giúp đánh tan căng thẳng.

Ngoài ra, việc thường xuyên tập thể dục buổi sáng còn cải thiện sự nhạy bén và minh mẫn của đầu óc học sinh. Trí não hoạt động tốt hơn, giúp học sinh tập trung hơn trong lớp học và nhanh chóng tiếp thu kiến thức.

Tập thể dục buổi sáng cũng có lợi ích về sức khỏe, thúc đẩy quá trình trao đổi chất trong cơ thể, giúp học sinh tiêu hóa tốt hơn và ăn ngon miệng hơn. Đối với những học sinh có thói quen biếng ăn, buổi tập thể dục sáng có thể kích thích cảm giác ngon miệng.

Ngoài ra, buổi tập thể dục hàng tuần cũng giúp tăng cường sự linh hoạt và sức kháng của học sinh. Điều này có lợi cho sức khỏe tổng thể và giúp học sinh phòng tránh nhiều vấn đề về sức khỏe.

Cuối cùng, buổi tập thể dục buổi sáng là một thói quen lành mạnh, giúp học sinh yêu thích và chăm sóc sức khỏe của họ từ khi còn nhỏ. Đây là một phần quan trọng trong việc phát triển tốt cho tương lai của các em học sinh.

Chính vì những lợi ích trên, thầy (Cô) và trò trường tiểu học Giang Biên đã thực hiện tập thể dục dưới nền nhạc. Qua nhiều buổi tập thì thấy các em rất hứng thú và vui thích. Các con học sinh xếp theo hàng cứ thể nhún nhảy theo điệu nhạc và các

động tác aerobic một cách tự tin, đáng yêu. Tại đây, các em học sinh hoạt động theo thứ tự từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp. Nếu các động tác đầu tiên giúp cơ thể em kịp thích nghi, duỗi cơ, khớp thì những động tác càng về sau càng nhanh theo tiết tấu điệu nhạc giúp bé vận động sâu hơn.

Tập thể dục buổi sáng chính là sự khởi đầu tích cực nhất mà các cô và trò tại Trường Tiểu học Giang Biên thực hiện cùng nhau để bắt đầu một ngày tuyệt vời, hiệu quả. Hãy cùng cô trò Trường Tiểu học Giang Biên tập thể dục buổi sáng nhé!





Tác giả: Nguyễn Thị Tân