

Утренняя зарядка в детском саду

Информация для родителей



Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка!

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать!

Каждое утро во всех детских садах нашей страны проводится зарядка. Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

В детском саду утренняя гимнастика важна как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом "мышечной" радости от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

Задачи утренней гимнастики

1) Оздоровительные:

- «разбудить организм»;
- настроить его на рабочий лад;
- активизировать деятельность всех важных систем организма;
- стимулировать работу всех внутренних органов, способствовать закаливанию, формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия.

2) Образовательные:

- закрепление двигательных умений и навыков (ходьба, прыжки, лазание и т. д.);
- развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, координация и т. д.).

3) Воспитательная:

- развитие организованности, дисциплинированности, самостоятельности, «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников.

Утренняя гимнастика начинается с построения, приветствия, строевых упражнений, затем следуют разные виды ходьбы в чередовании с бегом,

которые усиливают дыхание, кровообращение. После ходьбы и бега дети перестраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений включающие, 5-7 упражнений, затем обязательно выполняется дыхательная гимнастика. Заканчивается утренняя гимнастика ходьбой с различными положениями рук, построением и обязательно дети читают хором речёвку: **«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»**, в которой подчеркивается значение утренней гимнастики.