



Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников. Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное



значение и является обязательной частью распорядка дня. Все мы знаем, что спеша на работу или по другим делам мы редко пытаемся провести утреннюю гимнастику со своими детьми перед детским садом. Именно по этой причине ежедневное её проведение в детском дошкольном учреждении должно быть обязательным. Утренняя гимнастика проводится в

определённые часы до завтрака, поэтому старайтесь привести ребёнка в детский сад без опозданий так. чтобы ребёнок успел её сделать.

## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА!!!

Уважаемые родители, начните свой день с зарядки, особенно в выходной или если Вы не успеваете привести ребенка на гимнастику, проводимую в группе.

Детям очень полезны массаж и физические упражнения, проводимые вместе с родителями. Утренняя гимнастика обязательно должна быть систематической, а не от случая к случаю. Прежде всего, необходимо подготовить комнату - хорошо проветрив помещение. Очень важно следить за правильностью выполнения упражнений и за осанкой ребёнка. Следите за его хорошим дыханием во время гимнастики, учить малыша не задерживать дыхание. Старайтесь чтобы физические упражнения затрагивали все



мышцы тела: упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и живота, упражнения для мышш ног.

Утренняя гимнастика должна включать упражнения силового характера и упражнения на расслабление, а также очень

характера и упражнения
В
р
п
п
н-

и на рассламения, а наже очемя желательны дажательные упражнения. Выполющіте упражнения вместе с ребенком в виде игры. Не заблявывате придумывать вседьне и забляные названия выполняемым упражнениям: «прытаем как зайчик», «покажи самолётик», ебъл большой, а стал маленький (приседания)» и т.п. Такие заянти колоно повованть под любую заянти колоно повованть под любую

подходящую детскую музыку.

Утрения гимистика является одини из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыка.

Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по уграм выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

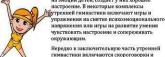
Конечно, пока ребёнок еще мал, лучше, если он будет делать зарядку вместе со взрослым: мамой, папой, бабушкой, братом, воспитателем. Мальшу надо на кого-то равняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример, кому-то

Утреннюю гимнастику игрового характера отличают интересное содержание, игры, музыкальное сопровождение, радостива ятмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Все это способствует активизации двитательной деятельности детей. Особенно игровые комплексы утренней гимнастики необходимы мальщам ребейнос, саннего воздаста потиженный в атмосфемент движности детем.

радости, тепла комфорта, вырастет устойчивым к неожиданным

ситуациям в жизни и будет менее подвержен стрессам.

Утренияя гимнастика пройдет интересней, если будет сопровождаться музыкой. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее



чистоговорки для заучивания, формирующие четкое произношение, развивающие память детей, игрымассажи, упражнения для профилактики плоскостопия («Нарисуй солнышко ногой», «Ходьба по скакалке», «Переложи шишки ногой». «Подними носок ногой» и т.д.).

После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Итак, утренияя гимнастика играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребёнка, в формировании систем организма, оказывает стабилизирующее воздействие на

