

## Утренняя зарядка для дошкольников

Утренняя зарядка в детском саду — неотъемлемая часть воспитательного процесса. О важности гимнастики после ночного отдыха известно многим. Воспитанники детского сада должны расти здоровыми, чтобы у них формировались требуемые умения и навыки, а также способности. Здоровый малыш хорошо обучаем, понимает, что от него хочет воспитатель, ему интересно познавать новое. Помогает в этом зарядка, которая является систематическим занятием в детском саду.

Ее цель — сохранить и укрепить психику и организм в целом. Основная задача — создать позитивный эмоциональный настрой. Утренняя зарядка — составная часть режима физической подготовки дошкольников. Утренняя зарядка — это комплекс специальных упражнений для мышечной ткани и суставов.

Зарядка для дошколят может проводиться в рамках занятий, положительно влияющих на систему дыхания, и игр для мелкой моторики. может проходить вместе с методикой закаливания. Помимо сберегающих здоровье функций, зарядка в ДОУ имеет значение для формирования процессов психики, расширения кругозора, коммуникативности.

## Ежедневное выполнение простых упражнений утренней зарядки приносит большую пользу всему организму ребенка:

- укрепляет мышцы;
- помогает организму проснуться;
- улучшает аппетит;
- препятствует набору лишнего веса;
- улучшает обменные процессы;
- повышает жизненный тонус;
- активизирует работу внутренних органов, особенно сердца, сосудов и органов дыхания;
- воспитывает силу воли, дисциплину, выдержку;
- помогает сформировать правильную осанку;

- поднимает настроение;
- помогает выработать правильный режим дня;
- медлительных детей зарядка активизирует, а гиперактивных – успокаивает.

## Основные правила занятий



Чтобы утренняя зарядка принесла ребенку пользу необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- начинать зарядку нужно сразу же после пробуждения и выполнения необходимых гигиенических процедур, позавтракать можно после ее завершения;
- заниматься нужно регулярно – только так можно получить необходимый оздоровительный эффект;
- зарядка не должна быть тяжелой и длительной, организм должен проснуться и активироваться, а не устать;
- перед выполнением основного комплекса упражнений необходимо провести легкую разминку, начать ее можно даже сразу после пробуждения, когда ребенок еще лежит в постели;
- если есть возможность и позволяют погодные условия зарядку лучше делать на улице;
- крайне важно, чтобы во время выполнения упражнений ребенок правильно дышал (вдох носом, выдох ртом), это облегчает выполнение упражнений и делает гимнастику более эффективной и полезной для здоровья;
- упражнения должны быть интересными и разнообразными, периодически можно добавлять новые упражнения, чтобы ребенку не надоело делать зарядку;

- не нужно резко заканчивать зарядку, после выполнения основного цикла упражнений можно походить на месте или поделать упражнения на растяжку;
- если ребенок плохо себя чувствует или болеет, то не нужно заставлять его делать зарядку, дождитесь, когда его состояние нормализуется, и только после этого возобновляйте занятия;
- если зарядка проходит дома, то обувь можно не надевать, достаточно надеть носки;
- одежда для занятий должна быть удобной, без крупных швов, пуговиц, замков;
- желательно заканчивать тренировку водными процедурами (обливание прохладной водой, контрастный душ).

