

На зарядку становись!

Утренняя гимнастика является одним из существенных компонентов режима дня ребёнка. Летом появляется возможность проводить утреннюю гимнастику на свежем воздухе, что способствует повышению сопротивляемости организма детей, его закаливанию.

Дети всех возрастных групп очень любят утреннюю гимнастику на свежем воздухе. Они по утрам с радостью приходят в детский сад, торопят родителей, боясь опоздать. Дети с удовольствием выполняют упражнения и знакомые танцевальные движения под ритмичную музыку, и мелодию любимых детских песен.

Лёгкий бег и ходьба по кругу, наклоны, повороты туловища в разные стороны, приседания, движения руками – все эти упражнения активизируют работу всех внутренних органов, помогают детскому организму проснуться, включиться в привычный дневной ритм.

Утренняя гимнастика в детском саду важна не как средство пробуждения, а 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.

