



Для чего нужна зарядка? –

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не устать.

Пожалуй, нет такого человека, который бы не знал, что такое

утренняя гимнастика,

однако не все ее выполняют. А между

тем проведение

утренней гимнастики

играет большую роль в

формировании

двигательных качеств

личности,

организованности,

умении планировать

свою деятельность и в

психическом развитии

в целом.

**Что же такое**

**утренняя**

**гимнастика?**

Утренняя гимнастика –

это комплекс

упражнений, который

настраивает, заряжает

весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Для того чтобы создать положительную эмоциональную атмосферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, веселыми песенками или стишками. На мой взгляд, ребенку приятно услышать песенку про зарядку из мультфильма «Зарядка для хвоста».

## **Буклет для родителей!**

**«Здоровье в порядке — спасибо зарядке!»**

**Утренняя гимнастика способствует:**

- устранению некоторых последствий сна, вялости, сонливости
- увеличению тонуса нервной системы ребенка;
- усилению работы всех органов и систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);
- оздоровлению организма в целом;
- развитию физических качеств и способностей детей;
- закреплению двигательных навыков.

Благодаря утренней гимнастике вы плавно одновременно быстро повысите умственную и физическую работоспособность, улучшите настроение и подготовите организм к нагрузке предстоящего дня ребенка.



Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Утренняя гимнастика, предупреждает нарушение осанки и деформации скелета, плоскостопие, хорошо укрепляет весь организм и повышает

сопротивляемость его к различным заболеваниям. Следует помнить, что разнообразные движения, выполняемые ребенком, воспитывают у него ряд жизненно необходимых навыков в ходьбе, беге, метании и т.д., потребность в занятии физическими упражнениями. Дети становятся более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее. к физической культуре, так и будет относиться к ней и ваш ребенок. К сожалению, многие родители, считают, что физическое развитие для детей не так уж и важно. Они пекутся только об образовании своих чад. Им кажется, что физические нагрузки сделают их ребенка тугодумом и невеждой. Это ошибочный подход к воспитанию. Утренняя зарядка для детей просто необходимы не только в

оздоровительных целях, но и для разностороннего развития и становления характера подрастающего поколения. Сделанные с утра гимнастические упражнения помогают организму проснуться и настроиться на активную работу. Утренняя зарядка в детском саду — отличный способ оздоровления детского организма и укрепления иммунитета малышей.



Использованы материалы сайта <https://educontest.net/ru/3833828/%D0%B%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D1%BA%D0%B0-12/>

МКДОУ «ДСКВ №3  
«Солнышко», р.п.Куйтун

Воспитатель:  
Панковец М. А.  
октябрь, 2017г

