

## Утренняя гимнастика в группе «Непоседа».

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня. Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям. Таким образом, воспитательное значение утренней гимнастики при проведении ее не сразу после сна, а спустя некоторое время, расширяется. Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

Утренняя гимнастика или зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание.

Я в свою очередь, со своими ребятами проводим разные комплексы зарядки, с разным инвентарем. Это и обручи, и мячи, и гимнастические палки и т. д. И детям это очень нравится, так они и сами предлагают варианты проведения зарядки.

Очень любим мы перевоплощаться в разных героев, животных. При постоянных занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность. Значение утренней гимнастики можно описать тремя словами – бодрость с самого утра. Зарядка помогает пробудиться и организовано начать день, усиливает деятельность всех систем организма. Заканчиваем утреннюю гимнастику расслабляющим упражнением!



Составила: воспитатель Рытова М.С. 2021 год