МАДОУ ЦРР –ДЕТСКИЙ САД №123 ГОРОД ТЮМЕНЬ

КОНСУЛЬТАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПУНКТ

УТРЕНЯЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ МАЛЫША

консультация инструктора по физической культуре

Зыряновой Лилии Николаевны

Для чего нужна зарядка? –
Это вовсе не загадка —
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.

Утреннюю гимнастику неспроста называют ещё и зарядкой. Если в скором времени после пробуждения выполнить комплекс упражнений на все группы мышц, организм настроится на эффективную работу в течение всего дня. А если тренировка пройдёт под музыку и в увлекательной форме, то и настроение будет на подъёме!

Гимнастика заряжает бодростью, энергией, чувством радости и удовлетворения. Это замечательное утреннее занятие и во многом традиция в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ).

О важности выполнения физических упражнений после пробуждения известно всем родителям. Но в условиях современной жизни не всегда удаётся соблюдать правильный режим дня. Приём детей в детский сад начинается с 7:00, и многих ребят родители приводят без зарядки и без завтрака. Поэтому примерное начало буднего дня у дошкольников таково:

- 6:30–7:00 — подъём, утренний туалет дома;
- 7:00–8:10 — приём в группу детского сада;
- 8:10–8:30 — утренняя гимнастика;
- 8:30–9:00 — завтрак.

Дети должны расти здоровыми, чтобы легко формировались необходимые умения и навыки, активно развивались способности. Здоровый ребёнок восприимчив к обучению, понимает требования воспитателя, в нём укрепляется естественный интерес к познанию. Поэтому зарядка является регулярным занятием в детском саду.

Цели утренней (гигиенической) гимнастики в ДОУ — сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального тонуса.

Утренняя гимнастика — часть режима двигательной активности детей. Она представляет собой комплекс физических упражнений для мышц и суставов. Зарядка для дошкольников часто дополняется элементами дыхательной гимнастики и пальчиковыми играми. Утренние упражнения могут сочетаться с приёмами закаливания.

Интересный факт. *Во время выполнения зарядки активно вырабатывается эндорфин — гормон радости. Он отвечает за хорошее настроение и блокирует негативные эмоции.*

Чтобы зарядка вошла в привычку у детей, она должна увлекать их и приносить радость. Для создания устойчивой мотивации дошкольников к выполнению утренней гимнастики воспитатель подбирает интересные упражнения, проводит занятие в игровой форме или привлекает необычный инвентарь.