Гимнастика для здоровья!!!

Каждый день по утрам

Делаем зарядку,

Очень нравится нам

Делать по порядку.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться,

Мы зарядкой всегда

Будем заниматься.

Соблюдение распорядка дня в детском саду воспитывает в дошкольниках одно из основополагающих личностных качеств - дисциплинированность. При этом режимные моменты направлены, прежде всего, на сохранение и укрепление физического здоровья малышей. Одним из важных пунктов распорядка дня в дошкольном образовательном учреждении является утренняя зарядка.

Утренняя гимнастика пройдет эффективней и увлекательней в сопровождении музыки.

Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.

Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения.

Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников.

Гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 10 – 12 минут.

ЗАРЯДКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

мнастика необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности.

Проведение гимнастки желательно сопровождать плавной не громкой музыкой.

Гимнастику начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере

пробуждения.

Ходьба по массажным дорожкам.

Информацию подготовила
воспитатель Крылова Наталья Михайловна