

«На зарядку становись!»

В детском саду утренняя гимнастика 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.

Во время утренней гимнастики решаются следующие задачи:

1) Оздоровительная:

- «разбудить организм»;
- настроить его на рабочий лад;
- активизировать деятельность всех важных систем организма;
- стимулировать работу всех внутренних органов, способствовать закаливанию, формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия.



2) Образовательная:

- закрепление двигательных умений и навыков (ходьба, прыжки, лазание и т. д.);
- развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, координация и т. д.).

3) Воспитательная:

- развитие организованности, дисциплинированности, самостоятельности, «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников.

Музыкальное сопровождение на утренней гимнастике помогает детям одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнение, определяет темп отдельных элементов движения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.

После утренней зарядки
Будет всё у нас в порядке.
На зарядку, на зарядку,
На зарядку становись!
Реченьке, горам и солнцу
Очень мило улыбнись!
Оставляй свою квартиру –
Да на воздух поскорей!
Руки выше, ноги шире,
И бегом, бегом, быстрее!



Информацию подготовила Кулькова Н.С.
Воспитатель группы «Незабудка»
Декабрь 2023