

«Здоровье в порядке - спасибо зарядке!»

Утреннюю гимнастику неспроста называют зарядкой. Комплекс упражнений на все группы мышц, организм настроится на эффективную работу в течение всего дня. Гимнастика заряжает бодростью, энергией, чувством радости и удовлетворения. Это замечательное утреннее занятие стало традицией в нашем детском саду. 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. Зарядка является регулярным занятием в детском саду.

Цели утренней гимнастики в ДООУ — сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У детей систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъём, повышается работоспособность, воспитывает волевое усилие, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.





Воспитатель: Т.Ю. Иванова