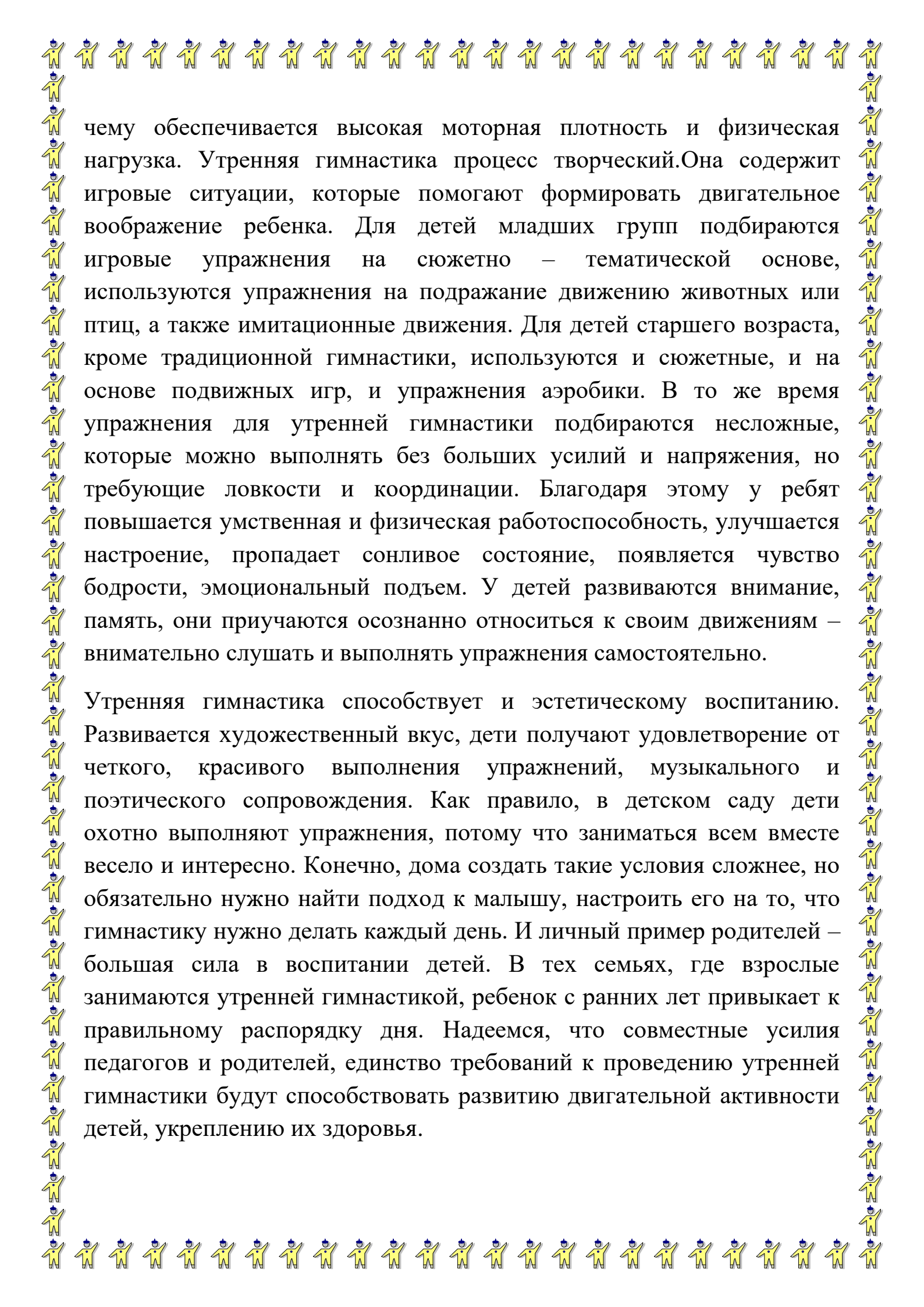




**Просыпайся, не ленись,
На зарядку становись!
Солнце из-за тучки
Нам уж машет ручкой!**

Утренняя гимнастика – комплекс специально подобранных упражнений, нацеленных «зарядить» человека на весь день. Утренняя гимнастика в детском саду важна не как средство пробуждения, а как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, снижает психологическое напряжение, фокусирует внимание, дисциплинируется поведение. Во время утренней гимнастики решаются задачи физического, умственного, нравственного, эстетического, и трудового воспитания. У детей формируются необходимые двигательные навыки, красота и точность движений, развиваются быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, укрепляется здоровье. Огромная психологическая роль утренней гимнастики заключается в воспитании у ребенка привычки начинать день с физических упражнений. Содержание утренней гимнастики составляют физические упражнения, предварительно освоенные детьми в процесс занятий по физической культуре: во – первых, знакомые упражнения дети выполняют более правильно, что повышает эффективность их влияния организм; во – вторых, сокращается время на объяснения и показ упражнений, благодаря



чему обеспечивается высокая моторная плотность и физическая нагрузка. Утренняя гимнастика процесс творческий. Она содержит игровые ситуации, которые помогают формировать двигательное воображение ребенка. Для детей младших групп подбираются игровые упражнения на сюжетно – тематической основе, используются упражнения на подражание движению животных или птиц, а также имитационные движения. Для детей старшего возраста, кроме традиционной гимнастики, используются и сюжетные, и на основе подвижных игр, и упражнения аэробики. В то же время упражнения для утренней гимнастики подбираются несложные, которые можно выполнять без больших усилий и напряжения, но требующие ловкости и координации. Благодаря этому у ребят повышается умственная и физическая работоспособность, улучшается настроение, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, эмоциональный подъем. У детей развиваются внимание, память, они приучаются осознанно относиться к своим движениям – внимательно слушать и выполнять упражнения самостоятельно.

Утренняя гимнастика способствует и эстетическому воспитанию. Развивается художественный вкус, дети получают удовлетворение от четкого, красивого выполнения упражнений, музыкального и поэтического сопровождения. Как правило, в детском саду дети охотно выполняют упражнения, потому что заниматься всем вместе весело и интересно. Конечно, дома создать такие условия сложнее, но обязательно нужно найти подход к малышу, настроить его на то, что гимнастику нужно делать каждый день. И личный пример родителей – большая сила в воспитании детей. В тех семьях, где взрослые занимаются утренней гимнастикой, ребенок с ранних лет привыкает к правильному распорядку дня. Надеемся, что совместные усилия педагогов и родителей, единство требований к проведению утренней гимнастики будут способствовать развитию двигательной активности детей, укреплению их здоровья.

Занимаемся зарядкой, по утрам, по вечерам.
Со здоровьем всё в порядке, что советуем и Вам.
А потом пойдём в присядку, потанцуем на ковре.
Так мы делаем зарядку, рано утром на заре.
Головой вращаем смело, наклоняясь до ковра.
Дух здоровый, крепче тело, с добрым утром —
детвора!

