Почему не стоит опаздывать на зарядку?

О утреней гимнастике написано огромное количество статей. Зарядка это важная часть режима дня в детском саду. Но разберем подробнее, почему не стоит опаздывать не нее.

Какая она утренняя гимнастика?

Начнем с того, чтоб получить оздоровительный эффект от утренней гимнастики посещать её необходимо систематически. Все упражнения во время гимнастики выполняются в умеренном спокойном темпе. Зарядка должна быть доступной и понятной ребенку, все упражнения должны быть знакомы. Упражнения выполняются от простого к сложному, нагрузка увеличивается постепенно. Но при этом утренняя гимнастика должна быть интересной и увлекательной для ребенка, желательно чтоб это происходило под веселую музыку, которая нравится детям. Как правило, дети с огромным удовольствием выполняют физические упражнения под музыкальное сопровождение.

Комплекс и длительность упражнений подбирается исходя из возраста детей. В 4-5 лет это 6-8 мин, в 5-6 лет это 10 мин, 6-7 лет это 10-12 мин. также в зависимости от возраста увеличивается и количество упражнений

Зарядка условно делится на 3 части вводная основная и заключительная. В водной части детей организуют, переключают внимание и активность детей в нужное русло, создается веселое приподнятое настроение, в этой части организм подготавливается при помощи не сложных упражнений к более сложным, одним словом это разминка. В основной части выполняются более сложные ритмические упражнения для рук плечевого пояса и спины, упражнения на укрепление мышц туловища и формирование правильной осанки, упражнения для ног, улучшающие кровообращение и подвижность в суставах. И в заключении возвращаем ребенка в спокойное состояние, идет восстановление дыхания, упражнения для глаз, самомассаж, упражнения на равновесие, пальчиковая гимнастика.

Все изложенное дает нам возможность сделать вывод, что утренняя гимнастика прививает любовь к физической активности, способствует гармоничному развитию ребенка, запускает все физиологические процессы в организме, и безусловно служит огромной базой для построения здорового образа жизни в будущем.