

Утренняя гимнастика или зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. При постоянных занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, активизируют нервную систему детей после сна, деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение.



В нашем детском саду «Золотой петушок» мы педагоги вводим в привычку ежедневно делать физические упражнения, приучать организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывать положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость, улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры. Мы стараемся поставить в утренней гимнастике такие задачи как: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад; разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему; активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма; стимулировать работу внутренних органов и органов чувств; способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Спасибо зарядке – здоровье в порядке!

Автор: Щедрина С.И.

03.03.2021 05:30 - Обновлено 03.03.2021 05:33

