

## *Для чего нужна гимнастика?*



*Воспитатель Кирилова Марина Анатольевна*

Утренняя гимнастика – это определенный комплекс упражнений, которые направлены на укрепление мышц, общее закаливание и оздоровление всего организма. Прививает ребёнку организованность, любовь к спорту и дарит заряд бодрости на целый день. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, активизирует сердечнососудистую и дыхательную системы, растормаживает нервную систему, создает условия для хорошей умственной работоспособности.

Зарядка должна проводиться до завтрака, на голодный желудок, в проветриваемом помещении. Упражнения гимнастики должны быть простыми и запоминающимися, направлены не только на оздоровительные, но и воспитательные факторы.

Чтобы ребятам было интересно заниматься зарядкой, можно предложить физкультурные флажки, кубики, мячи, обручи, гантели, которые повышают интерес, улучшают качество движений.

Зарядка начинается с ходьбы, переходящей в бег. Затем упражнение, восстанавливающее дыхание и снова ходьба различных видов: на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы. Так же выполняются упражнения для мышц плечевого пояса, рук, осанки, перестраивание в круг, звеня, колону.

При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием детей. Но самое основное - это четкое выполнение детьми упражнений.

Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого ребенка. Решить эту задачу можно только общими усилиями детского сада и семьи.

Совет родителям - занимайтесь сами с ребенком зарядкой рано утром, найдите для этого время. Это пойдет на пользу и ему и вам, укрепите не только мышцы и общий тонус, но и ваши взаимоотношения с ребёнком.