



«Утренняя гимнастика в детском саду»

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский

Одной из основных составляющих организации здорового образа жизни детей в дошкольном учреждении является утренняя гимнастика, так как утренняя гимнастика – это заряд бодрости на весь день.

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка в семье, детском саду. Систематическое проведение ее под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, вызывающими жизнерадостность.

Значение утренней гимнастики многообразно: - повышает жизнедеятельность организма; - растормаживает нервную систему после сна; - сокращает время перехода от сна к бодрствованию.

В процессе проведения утренней гимнастики мы придерживаемся следующей структуры:

- психологическая речевая настройка;
- дыхательная гимнастика;
- массаж биологически активных зон;
- двигательные упражнения с использованием разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения;
- стихотворения, пословицы и поговорки о здоровье.

