# Здоровье в порядке-спасибо зарядке.

*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***

Здоровье дошкольника - это приоритетная задача государства, а задача педагогов сохранить и укреплять его. Основу в формировании здорового образа жизни ребёнка несёт правильно подобранная и увлекательная утренняя зарядка.

     Одной из основных составляющих организации здорового образа жизни детей в МБДОУ д/с «Теремок» является утренняя гимнастика, так как – это заряд бодрости на весь день.

   Утренняя зарядка  – 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.

Утренняя гимнастика является неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку. С нее начинается день у ребенка в детском саду и от того, каким будет это начало, зависит его настроение на целый день, его настрой на дальнейшую деятельность, на взаимообщение с детьми и взрослыми.

**Цель:**

формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики, сохранение и укрепление здоровья ребенка, изучение и внедрение инновационных приёмов и подходов в проведении утренней зарядки в ДОУ.

**Задачи:**

1. Формировать у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни.

2. Помогать в изучении и совершенствовании двигательных навыков детей посещающих ДОУ.

 3. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом.

4.  В соответствии с возрастными потребностями и возможностями  ребёнка подбирать утренние зарядки.

    5. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

6.   Формировать у детей интерес к различным видам спорт.

В МБДОУ д/с «Теремок» дети группы №1 начинают день с зарядки.

 

Каждое утро в 8.30 воспитатель Баранова Ю.В. включает магнитофон с весёлыми песнями. В группе собрана картотека утреннней зарядки для всех возрасных групп.

Ежедневные занятия благоприятно воздействуют на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка. Содержание зарядки составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног, рук и др.). Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности.



Детям нашей группы очень нравятся комплексы утренней зарядки с использованием спортивного инвентаря (мячи, кегли, обручи).





Заканчиваем утреннюю зарядку стихотворением или пословицей о здоровье

Всем зарядку делать надо,

Много пользы от неё,

А здоровье – вот награда

За усердие твоё!



Утренняя зарядка должна стать потребностью не только для каждого воспитанника детского сада, но и для каждого члена семьи. В МБДОУ д/с «Теремок» дети охотно выполняют упражнения, потому что заниматься вместе весело и интересно. Баранова Ю.В. ведёт работу с родителями, разъясняет важность утренней зарядки, консультирует по вопросу организации её дома. Это происходит на родительских собраниях, в индивидуальных беседах, в «Уголке для родителей», где размещает статьи о проведении утренней зарядки дома.

Таким образом, утренняя гимнастика во взаимосвязи с закаляющими процедурами является важным, многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, повышающим и сохраняющим в течение дня жизнерадостное состояние ребенка.