

Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад №269»

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

«На зарядку становись»

Есть в саду спортивный зал.
Не велик, но и не мал.
Каждый день к восьми утра
Сюда приходит детвора.
Физзанятия, зарядки —
Все проходит по порядку.
А пособия, что в зале
Нам в работе помогают.
Есть в саду спортивный зал,
Не смотрите, что он мал.
Мы в нем занимаемся,
Здоровья набираемся!

«Веселая зарядка»

Что нам нужно для зарядки?
Возь носки и вместе пятки.
Начинаем с пустяка:
Тянемся до потолка.
Не беда, что не достали —
Распрямились. Выше стали!
И стоим не «руки в брюки» —
Перед грудью ставим руки.
Чтоб за лень нас не ругали
Повторим рывки руками.
Эй, не горбитесь, ребятки!
До конца своди лопатки.
Стой! Опора есть для ног?
Руку вверх, другую — в бок.
С упражнением знакомы?
Называется наклоны.
Вправо-влево повторяем,
Гнем себя и выпрямляем.
А теперь наклон вперед.
Руки в стороны. И вот...
Кажется, что вертится
Ветряная мельница.
Встали. Выдохнули: «Ох!»
Вдох и выдох. Снова вдох.
Отдыхались и все вместе
Мы попрыгаем на месте.
Тело силой зарядили —
Про улыбку не забыли.





У людей, постоянно занимающихся зарядкой, повышается работоспособность, улучшается аппетит, общее самочувствие, сон. Ежедневная гимнастика воспитывает полезную для здоровья привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Утренняя гимнастика – комплекс физических упражнений, выполняемых ежедневно утром и после сна. Гимнастика помогает более быстрому переходу организма от состояния покоя во время сна, когда все физиологические процессы замедлены, к бодрствованию, активной деятельности.

Систематически проводимая гимнастика повышает общий тонус организма, содействует укреплению здоровья, улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, способствует формированию правильной осанки.



Для проведения утренней гимнастики мы используем нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы (комплексы танцевально-ритмических движений с использованием музыкального центра с вводной, основной и заключительной частью зарядки).

Утренняя гимнастика в форме танцевальных упражнений облегчает процесс запоминания и освоения движений, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Музыка одновременно регулирует темп и ритм движений, тем самым способствуя более четкому и правильному выполнения упражнения, вызывает положительные эмоции и создает при выполнении упражнений бодрое настроение. Как правило, дети с огромным удовольствием выполняют физические упражнения под музыкальное сопровождение.

Разработчики: Трофимова И.С. (инструктор по ФИЗО)
Пискунова Е.Н. (музыкальный руководитель)

