

Фототчет «Делай зарядку, здоровье будет в порядке».

Утренняя зарядка для детского организма – это важный аспект формирования будущей личности ребенка.

Основная цель зарядки – это укрепление мышечного аппарата, улучшение состояния здоровья детей, оздоровление организма.

Утренние занятия физическими упражнениями положительно настраивают ребенка на весь предстоящий день, создают организованное начало дня, поднимают настроение. Выполняя действия в определенном темпе, малоактивные дети втягиваются в заданный ритм деятельности, а возбужденные успокаиваются.



Утреннюю гимнастику мы проводим каждое утро. В теплое время года на улице, зимой в помещении.



Чтобы зарядка превратилась в приятное каждодневное занятие, приносила детям радость и удовольствие, мы, конечно же, проводим ее в игровой форме. Малыши с удовольствием имитируют голоса и движения животных, превращаясь в зайчат, птичек, медвежат, лисят и т.д. С большим удовольствием ребята изображают различные предметы и действия с ними (часы, мыльный пузырь, ножницы, рубят дрова топором, качают насосом колесо и т.д.)



В своей работе я использую стихи, рифмовки. Например, изображая лошадку, мы с детьми цитируем такой стишок.

Цок - цок-цок-цок!

Я лошадка – серый бок!

Я копытцами стучу,

Если хочешь – прокачу!

А еще мы бываем вертушками и при этом произносим дружно:

Вправо, влево повернись

И друг другу улыбнись!

Это сближает малышей, и они доброжелательно улыбаются друг другу. Дети с удовольствием скоро запоминают незамысловатые стишки и те движения, которые нужно под них выполнять. А это значит, мы развиваем еще и память. Это не только полезно, но и очень весело!

Вот мои ребятки «кабачки» на грядке.

Толстый желтый кабачок

Солнцу показал бочок.

Показал животик, спинку.

Посмотри-ка на картинку.

Очень любят малыши музыкальную зарядку «Солнышко лучистое» и другие.

Для поддержания интереса детей к утренней гимнастике я использую так же раздаточный материал: кубики, погремушки.



Несомненно, зарядка, очень нужна и важна для здоровья моих малышей, и поэтому традиционно, каждый день в конце зарядки, в нашей группе мы проводим такой ритуал: Взявшись за руки, мы произносим важные слова: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!» А еще мы дарим тепло наших ручек друг другу, улыбки. Я рассказываю детям, что рада видеть их, люблю их, что мы одна большая семья и не будем ссориться и обижать друг друга. И всем, мы с ребятами хотим дать добрый совет: «Делайте каждый день зарядку и, Ваше здоровье будет в порядке!»

Мария Воробьева - воспитатель младшей группы.

Октябрь 2020