Утро начинается с зарядки!
20.06.2021 09:49

Летом образовательный процесс в дошкольных учреждениях идет не так активно, часы обучающих и развивающих занятий сокращаются. В этот период наибольшее внимание уделяется активному отдыху, увеличена продолжительность прогулок. А с наступлением теплых дней утренняя зарядка организованно проводится на свежем воздухе.

Утренняя гимнастика является одним из существенных компонентов режима дня ребёнка. А зарядка для детей на улице – это прекрасный способ взбодриться, насытить организм кислородом и снабдить энергией. Это одновременно и закаливание, и повышение мышечного тонуса. Он укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к болезням. Зарядка помогает ребёнку быстрее избавиться от утренней сонливости, обеспечивает прилив энергии и бодрости. Вот почему так важны систематические занятия спортом и умеренные физические нагрузки.

Так, в рамках «Единого дня зарядки» в детском саду прошла зарядка с участием родителей. Ведь личный пример – это большая сила в воспитании детей. Дети и их родители с удовольствием выполняли специальные полезные упражнения и знакомые танцевальные движения под ритмическую музыку Старались дети, старались взрослые. Все участники мероприятия получили позитивные эмоции.