



# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА У МАЛЫШЕЙ ЧДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ШВАБЕ-ЭВРИКА»

Подготовила  
заместитель  
директора по ВМР  
Сигурова И.А.

# ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Хорошо и полезно начинать свой день с утренней гимнастики, «зарядки». Само слово «зарядка» уже объясняет, почему: мы заряжаемся энергией, которой должно хватить на весь день. Утренняя зарядка позволяет окончательно проснуться, разбудить мышцы, доставить порцию кислорода «на завтрак» ко всем клеточкам тела, именно поэтому после нее такое приятное ощущение включенности в день. Утренняя зарядка для детей еще более важна, чем для взрослых. У малыша, помимо своего основного предназначения, регулярные упражнения еще выполняют педагогические функции. Это ритуал, который, будучи ежеутренним, структурирует день, создаёт у ребенка хорошее настроение. Утренняя зарядка - это часть режима дня, а для нормального развития ребенка режим дня крайне важен. Ежедневные физические упражнения приучают малыша заботиться о своем здоровье, относиться к детству с уважением к потребностям своего организма. Ребёнок, которого с детства учили бережному отношению к своему здоровью, и в старшем возрасте будет ценить своё здоровье, вести здоровый образ жизни.

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ГРУППАХ РАННЕГО ВОЗРАСТА (ДЕТИ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ)



Группа «Смешарики»: утренняя гимнастика с бубнами

## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ГРУППАХ РАННЕГО ВОЗРАСТА (ДЕТИ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ)



Группа «Ладушки»: игровая утренняя гимнастика по знакомым песенкам и стишкам: «Ножками затопали»

## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ГРУППАХ РАННЕГО ВОЗРАСТА (ДЕТИ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ)



Группа «Ладушки»: игровая утренняя гимнастика по знакомым песенкам и стишкам: «Зайка серенький сидит»



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ГРУППЕ «СВЕТЛЯЧКИ» С  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ