



Консультация для родителей

«Утренняя зарядка в детском саду»

*Материал подготовила:
инструктор по физической культуре
Васильева Наталья Валерьевна*

Известно, что физические упражнения укрепляют организм, оказывают положительное влияние на иммунную систему. Вот почему так важны систематические занятия спортом и умеренные физические нагрузки. Если выполнять утром ряд несложных упражнений, то это позволит зарядиться энергией и бодростью на целый день. Привычку делать зарядку нужно привить малышам примерно с 2-3 лет. Конечно, сначала тренировка будет короткой, не более 5 минут, но со временем продолжительность можно увеличивать. Проведение зарядки в детском саду является обязательной частью режима дня. Обычно занятие проходит с самого утра после того, как родители передают детей воспитателям.

Советы по проведению зарядки для детей детского сада

Есть некоторые рекомендации, которые помогут сделать занятия максимально полезными и интересными:

-лучшим вариантом является проведение утренней зарядки в детском саду на свежем воздухе во дворе;

-если возможность заниматься на улице отсутствует, то тренироваться нужно в хорошо проветренном помещении;

-занятия не должны проводиться в том помещении, где обычно происходит прием пищи;

-важным условием для зарядки в детском саду являются занятия, не допускают пересечения малышей из разных групп, с целью предупреждения распространения инфекций;

-упражнения должны обеспечивать работу всех групп мышц и соответствовать возрасту;

-нужно внимательно следить за самочувствием малышей во время выполнения упражнений;

-лучше всего, если зарядка в детском саду проводится под музыку;

-упражнения нужно выполнять вместе с ребятами, подстраиваясь под их темп;

-обязательно хвалить малышей за их усердие;

комплекс упражнений для зарядки в детском саду нужно периодически менять, чтобы тренировки не надоели ребятам;

-чтобы развить у детей интерес к физкультуре, а потом поддержать его, следует использовать дополнительные атрибуты, такие как обручи,

маракасы, бубны, ложки, мячики, а также сопровождать занятия стишками;

-можно использовать понятные и знакомые малышам сравнения, например, «ходить как медвежата», «прыгать как лягушка» и т. д.

Чем старше дети, тем могут быть разнообразнее и сложнее упражнения. Например, для старшей и подготовительной группы нужно использовать такой инвентарь, как гантели, шведская стенка.

