

# Утренняя зарядка на свежем воздухе



**Чтоб ты не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,  
Не хворал и был в порядке,  
Делай каждый день зарядку.**

Для чего нужна утренняя зарядка ребенку? Пожалуй, не существует таких людей, которые не осознавали бы всю пользу утренней зарядки для детей. В малышах с детства нужно

воспитывать желание заниматься спортом. В детских учреждениях детская гимнастика считается важнейшим компонентом двигательного режима и, соответственно, ценится особенно высоко. Ежедневные занятия утренней гимнастикой играют огромную роль в организованности детей, формировании двигательных качеств, умении планировать свою деятельность, да и просто в его всестороннем развитии. Именно поэтому детская гимнастика является обязательной частью ежедневного режима малышей в детских дошкольных учреждениях.

Каждое утро в нашем детском саду начинается с зарядки на свежем воздухе, которая позволяет укреплять здоровье детей. Гимнастика проходит в сопровождении музыки, что способствует ее эффективности и увлекательности. Музыка создает отличное настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день.



Инструктор по физической культуре: Викулова Е.П.