

Утренняя зарядка – обязательная часть ежедневного режима ребенка в семье, в детском саду. Систематическое, ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Являясь постоянным компонентом ежедневного режима, утренняя зарядка содействует сохранению здоровья в течение многих лет.

Значение утренней зарядки, как физкультурно-оздоровительного процесса многообразно: она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию.

Таким образом, утренняя зарядка является важным, многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, ежедневно повышающим и сохраняющим в течение дня жизненный тонус ребенка, систематически оздоравливающим его организм.

Для осуществления оздоровительных и воспитательных задач утренняя зарядка должна проводиться ежедневно в точно установленное по режиму времени.

В нашем детском саду каждое утро начинается с зарядки, проводится она во всех возрастных группах, начало зарядки в 7.55 в младшей группе и заканчивается в 8.35 в подготовительной к школе группе под руководством воспитателя. Продолжительность, дозировка, содержание утренней зарядки составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы.

Наряду с традиционным типом утренней зарядки в нашем детском саду внедрены разные варианты, отличающиеся от традиционного по содержанию и методике проведения.

Каждый день недели имеет свое название и свой вариант утренней зарядки, с целью повышения интереса детей к зарядке и разнообразия двигательной деятельности.

- **Традиционный комплекс утренней зарядки.**
- **Утренняя зарядка игрового характера.**
- **Утренняя зарядка с использованием физкультурного инвентаря.**
- **Утренняя зарядка с включением оздоровительных пробежек (беговая).**
- **Утренняя зарядка с использованием простейших тренажеров.**

Цель и задачи утренней зарядки остаются одинаковыми для всех ее вариантов.

Все перечисленные формы утренней зарядки очень популярны среди детей, положительно влияют на организм ребенка, оказывают оздоравливающее воздействие и являются необходимым условием укрепления здоровья и гармоничного развития детей!

