

*Информационный вестник
МБДОУ «Бабкинский детский сад»*

*Газета для детей дошкольного
возраста, их родителей
и педагогов*

Апрель, 2016 год

«Здоровячок»

В этом номере:

*Зарядка всем полезна,
зарядка всем нужна, от лени
и болезни, спасает нас она!*

*Значение утренней
гимнастики.*



*Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна, от лени и
болезни, спасает нас она!
Каждое утро в нашем саду утро начинается с утренней зарядки.*



« Каждый день зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым! »



Значение утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливающим детский организм.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»