**Значение зарядки**

Каждое утро в большинстве детских садов нашей страны проводится зарядка. Цель утренней гимнастики – совершенствование мышечного аппарата и улучшение состояния здоровья. Любой детский организм требует физической активности. Её можно направить в более полезное русло, привлекая малышей к спортивным соревнованиям и подвижным играм.

Утренняя зарядка играет важнейшую роль в организации дня и состоянии детей. Те, которые уже проснулись и начинают баловаться, с помощью гимнастики успокоятся. Сонные и малоактивные малыши, наоборот, получат заряд энергии на целый день. Цель утренней гимнастики – повысить жизненный тонус и выработать дисциплину.

Зарядку нужно проводить каждый день, чтобы ребёнок привык к организованной спортивной активности. Тогда это будет не в тягость, а наоборот, в удовольствие. Следует подобрать определённые физические упражнения, которые будут соответствовать возрасту и возможностям ребёнка.



**Цель утренней гимнастики в детском саду**

Физическая составляющая является важной частью воспитания в целом. Этому аспекту уделяется внимание с детского сада. Каждое утро в этом дошкольном учреждении начинается с зарядки, которая позволяет укреплять здоровье детей. Как известно, приучив ребёнка с детства к спорту, родители закладывают фундамент на будущее. Цель утренней гимнастики в детском саду состоит в улучшении работы мышц и внутренних органов. Это мероприятие имеет больше оздоровительно и питательное значение.

**Как побудить детей заниматься гимнастикой?**

Нужно понимать, что ребёнка мотивирует только игра. В детском саду все мероприятия: от музыкальных до образовательных, проводятся в игровой форме. В этом смысле зарядка не является исключением. Опытные воспитатели рекомендуют использовать следующие простые приёмы:

* перед началом мероприятия следует включить бодрую музыку, которая будет мотивировать детей на совершение действия;
* упражнения должны быть интересными, чтобы у ребёнка не хватило времени скучать;
* нужно обратить внимание на качество занятий. Если у ребёнка будет получаться, он воодушевится и захочет делать ещё лучше.

Цель комплекса утренней гимнастики состоит в оказании положительного влияния на учебный и творческий процессы. Дети привыкают к режиму, когда с утра делают физические упражнения, а потом другие занятия.

**Гимнастика для детей младшей группы**

Зарядка для самых маленьких проводится в течение года ежедневно, её продолжительность составляет не более 15 минут. Цель утренней гимнастики в младшей группе – переключить внимание детишек на совместную деятельность. Необходимо понимать, что организованные упражнения внедрить для малышей довольно сложно, потому что в этом возрасте малыши часто сбиваются и не успевают за другими. Поэтому гимнастика здесь состоит из трёх занятий: это ходьба, бег и подскоки

Сначала нужно добиться внимания детей. Для этого следует дать им задание в виде кратковременной ходьбы, которую необходимо чередовать с медленным бегом и построением. Отличным решением будет образование круга. Здесь уже можно приступать к упражнениям для укрепления мышц и конечностей.

Конечно, не нужно сильно нагружать малышей, достаточно будет нескольких минут занятий. Во время упражнений обязательно следует использовать игровой элемент, который поможет завоевать внимание ребёнка.

**Гимнастика для детей средней группы**

Детишки пятого года жизни уже более самостоятельны в выполнении различных упражнений. Поэтому продолжительность зарядки должна составлять около 25 минут. Начинать нужно, как всегда, с ходьбы и небольшой пробежки, затем включить 5-6 упражнений для развития мышц рук, ног, пояса, шеи, живота и спины. Сначала идет разминка, затем более серьёзные упражнения.

Обязательно в гимнастике нужно использовать подскоки. Здесь они уже более разнообразные: с поворотами вокруг, ноги врозь ноги вместе и т. д. Воспитатель должен объяснять всё чётко и кратко. Он лишь напоминает, как выполнять то или иное упражнение, затем дети сами подхватывают. Инструктор должен следить за выносливостью детей. Если они устали, можно сделать небольшой перерыв в виде ходьбы на месте.

Цель утренней гимнастики в средней группе состоит в активизации функциональной деятельности организма. Дети этого возраста уже довольно самостоятельны, поэтому зарядка проводится в быстром темпе, без пауз и остановок (если не требует ситуация).

**Гимнастика для детей старшей группы**

Здесь уже проводятся полноценные физические занятия. Дети активно участвуют в проведении зарядки, собирают своих сверстников на площадку. Продолжительность гимнастики – 30 минут. Она состоит из ходьбы, бега, подскоков и 6-7 упражнений. Все занятия рекомендуется проводить в разных построениях. Здесь инструктор уделяет особое внимание качеству выполняемых упражнений. Он следит за точностью и чёткостью движений, помогает в случае ошибок.

Дети сами хотят всё верно делать, чтобы у них хорошо получалось. В этом возрасте малыши очень ответственно относятся к зарядке, их не нужно дополнительно мотивировать. Они быстро запоминают последовательность и выполняют движения сами. Инструктору нужно только напомнить, а малыши уже продолжают.

Цель утренней гимнастики в старшей группе состоит развитии понимания детьми значения зарядки. Воспитатель объясняет, что она очень важна для приобретения силы, ловкости, хорошего телосложения и красивой походки.

