Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка – Детский сад №30» г. Магнитогорска

**«Организация и проведение зарядки в ДОУ»**

**(ранний возраст)**

**Ранний возраст**– важнейший стартовый период жизни человека, период наиболее быстрого развития, строения и функций организма ребенка. Крепкий полноценно физически, развивающийся ребенок меньше подвержен заболеваниям. Одна из задач образовательной деятельности в настоящее время – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

 Важную роль в этом играет утренняя гимнастика, как один из важнейших компонентов двигательного режима детей раннего дошкольного возраста. **Утренняя гимнастика**– это самый простой и доступный способ поддержать и сохранить свое здоровье. **Утренняя гимнастика**– это система физических упражнений для развития организма и укрепления здоровья, выполняемая с утра. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время и в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное настроение.

Средством утренней гимнастики выступают простые физические упражнения (строевые, общеразвивающие, основные виды движений) в сочетании с закаливанием. Тем самым, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, оздоравливающим детский организм.

Длительность утренней зарядки в группе раннего возраста составляет 4- 5 минут. Содержание зарядки составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног и др.). Постоянное повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Целесообразно в начале и в конце утренней гимнастики для предупреждения плоскостопия давать разные виды ходьбы в следующем сочетании: обычная ходьба, ходьба по дорожкам, на носках, на пятках, краях стоп. Такое сочетание повторяется 5 - 7 раз.

В групповом помещении или на прогулке можно повторить отдельные упражнения с детьми, особенно это касается малышей, все развитие которых осуществляется через игру. Поэтому упражнения в этом возрасте носят игровой, имитационный характер.

Веселая утренняя зарядка помогает детям развиваться не только физически, но и способствует развитию воображения и интереса.

Обобщив все вышесказанное, можно сделать вывод, что даже самая простая для детей утренняя гимнастика играет большое значение, дает возможность ребенку быстрее проснуться, развивает у него двигательную координацию, обеспечивает детям хорошее настроение на весь день. Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.