Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

Подвижный образ жизни станет –залог здоровья и хорошего настроения, а ещё он оказывает влияние на обмен веществ и способствует хорошему усвоению витаминов.

Важность утренней зарядки для детей трудно недооценивать. Каждый малыш индивидуальность и приходит рано утром в детский сад со своим настроением: радостный, довольный или грустным, капризным. Занятие утренней зарядкой может задавать жизненный и эмоциональный тон на весь день. Этому способствует бодрая, доступная музыка как дополнение к движениям, которая сопровождает всё занятие и, конечно, ободряющие напутствия педагога. Несомненный плюс, если руководитель сам участвует в выполнении упражнений.

Лучше всего для утренней зарядки детей дошкольного возраста составить комплекс упражнений. Малышам в этом случае проще перестраиваться, подсказывать друг другу. Музыкальное сопровождение задаёт тон: характерная маршевая – ходьба, лёгкая и быстрая- бег, плавная- махи руками. Исследования показывают, что дошкольники чаще всего называют любимыми занятиями разные виды музыкальной деятельности. Но зарядка должна стать хорошей привычкой с детства у каждого. Родители, в свою очередь, тоже могут в этом помочь, поддерживая педагогов и делать зарядку с детьми в домашних условиях. Вед это не только эмоциональный настрой, но и укрепление здоровья.

***Комплекс может состоять из:***

*Младший возраст:*

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба на пятках, руки на поясе.

Махи руками «Ножницы».

Приседания «пружинки»

Прыжки на двух ногах.

«Поскоки»

Хлопки в ладоши «Тарелочки».

*Средний возраст:*

Марш в колонне. Бег. Ходьба на пятках, руки на поясе и на носочках.

Ходьба змейкой.

Махи руками «мельница» и «качели».

«Повороты с отведением рук в стороны».

Приседания «пружинки»

Прыжки на двух ногах.

Галоп «Лошадки»

*Подготовительный возраст:*

Марш по кругу. Бег. Ходьба на пятках, руки на поясе. Построения в звенья.

Ходьба с изменением направления.

Движение руками «Полочки».

Приседания и наклоны.

Прыжки, галоп боковой и приставной.