

На весёлую зарядку просыпаются ребятки!

Утренняя гимнастика во второй младшей группе, или, как ее называют в народе, зарядка, является эффективным профилактическим средством, способствующим сохранению и укреплению здоровья подрастающего организма. Благодаря регулярным спортивным занятиям значительно снижается уровень заболеваемости дошкольников, улучшаются показатели их двигательной и интеллектуальной деятельности. Соблюдение режима дня в младшем дошкольном возрасте — это один из главных показателей успешной адаптации детей к новому статусу — воспитанников детского сада. Одним из важных моментов следования распорядку является ежедневное выполнение утренней гимнастики. Во второй младшей группе (3–4 года) физические нагрузки такого рода имеют ещё и психологическое значение: отвлекшись на совместное выполнение заданий, дети не так переживают утреннее расставание с мамами и папами. Такая многозадачность зарядки требует от педагога знания психолого-педагогических и методических особенностей её подготовки и проведения. Помимо всего прочего, комплексы утренней гимнастики во второй младшей группе детского сада способствуют обучению малышей коллективным играм, взаимодействию друг с другом, а также просто-напросто повышают настроение и мотивируют детей к посещению садика. Ребята каждое утро с удовольствием идут в сад и не хотят опаздывать на зарядку.

Проведение зарядки имеет важные образовательные цели. В контексте работы с детьми 3–4 лет это:

- отработка двигательных навыков, выражающаяся в развитии умения координировать свои действия, соотносить их со словесными инструкциями, а также придавать направленность движениям рук, ног, туловища;

- предупреждение нарушений осанки, плоскостопия, работа над умением красиво ходить;
- развитие способности синхронизировать свои движения с движениями сверстников и взрослых;
- воспитание культуры здорового образа жизни (заботливого и внимательного отношения к своему здоровью, усвоение основ физической культуры);
- приобщение к спорту;
- стимулирование самостоятельности, целеустремлённости, а также положительного отношения к труду.

Здоровье в порядке спасибо зарядке именно с такими словами заканчивают зарядку, зарядившиеся энергией и положительными эмоциями на целый день.