

Утренняя гимнастика и её польза!

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом, увеличивает поступление кислорода в организм и тем самым увеличит работоспособность мозга.

Утренняя гимнастика является неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку. Ее оздоровительная польза заключается в воздействии на организм с учетом анатомо - физиологических и психических особенностей детей. Во время утренней гимнастики решаются задачи физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Формируются необходимые двигательные навыки, точность движений. Развиваются быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, укрепляется здоровье.

Утренняя гимнастика в детском саду важна не как средство пробуждения, а как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом "мышечной" радости от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

Польза утренней зарядки:

- Утренняя зарядка пробуждает, оздоравливает и укрепляет организм.
- Обладает закаливающим действием.
- Улучшает кровообращение, что помогает активизировать все системы организма.
- Дисциплинирует человека.
- Повышает настроение, увеличивает работоспособность.