

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

которые должен соблюдать педагог во время проведения утренней гимнастики



В результате использования разнообразных форм утренней гимнастики у дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности, польза от совершаемых движений неизменно выше, когда они выполняют их охотно и радостно. Благодаря упражнениям с названиями, дети представляют образ того иного персонажа и стараются, как можно лучше, выразительнее передать его.

Таким образом, можно утверждать, что утренняя гимнастика является одной из основных форм физического воспитания детей, поэтому должна проводиться эмоционально, выразительно, интенсивно, привлекательно. Но не стоит забывать, что лишь наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным, а для этого необходимо соблюдать некоторые несложные ПРАВИЛА, которые должны использовать педагоги.



ПРАВИЛА, которые должны использовать педагоги.

- Упражнения для зарядки детей необходимо проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила — это болезнь ребенка.
- Комплекс утренней зарядки для детей нужно проводить до еды, натощак.
- Нужно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить утреннюю зарядку для детей с закаливанием.
- При выполнении упражнений для зарядки очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.



- Также нельзя забывать о дыхании. Следить за тем, как ребенок дышит во время выполнения комплекса зарядки — нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями.
- Для того, чтобы воспитанникам было интереснее, комплекс утренней зарядки для нужно проводить под весёлую музыку.
- Кроме того, сложность упражнений, включаемых в утреннюю зарядку для детей, должна расти соответственно их физическому развитию и уровню подготовки. Не нужно слишком усердствовать — все-таки утренняя зарядка для ребенка должна быть удовольствием, а не проверкой на прочность.

