Зарядка в детском саду: особенности, польза и примеры упражнений
Значение и цели зарядки

Зарядка — обязательный элемент режима дня в детском саду. Она помогает детям быстрее проснуться, активизирует нервную систему, улучшает обмен веществ и насыщает организм кислородом. Кроме того, зарядка способствует формированию основ здорового образа жизни, развитию двигательных навыков, координации и моторики, а также улучшает эмоциональное состояние детей

.

Организация зарядки

- **Время проведения:** обычно утром после сна или перед началом занятий.
- **Продолжительность:** для младших детей — 5–10 минут, для старших — до 15 минут.
- **Форма проведения:** в игровой форме, с использованием музыки, стихов, подвижных игр и танцевальных движений.
- **Последовательность упражнений:** сначала упражнения для рук, затем для туловища, в конце — для ног. Это помогает постепенно включить все группы мышц
- .

Пример комплекса для средней группы (3–5 лет):

. Ходьба по кругу.
. Руки вверх — вдох, вниз — выдох.
. Наклоны вперёд и назад.
. Повороты туловища вправо/влево.
. Приседания с вытянутыми руками.
. Прыжки на месте.
. Ходьба на месте с восстановлением дыхания
nsportal.ru
. .

Польза зарядки

- Улучшает кровообращение и обмен веществ.
- Укрепляет мышцы и позвоночник.
- Повышает настроение и работоспособность.
- Способствует развитию координации и моторики.
- Формирует привычку к регулярной физической активности
- .

Рекомендации для воспитателей и родителей

- Используйте музыку и игровые элементы.
- Следите за последовательностью упражнений (сверху вниз).
- Не перегружайте детей: количество повторений и сложность должны соответствовать возрасту.
- Зарядка должна приносить радость и быть частью ежедневного ритуала.

> *«Утренняя зарядка — важнейшая составляющая в развитии двигательной сферы ребёнка-дошкольника и формировании у него основ здорового образа жизни»*