

Утренняя гимнастика — это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренней гимнастика приобретает в том случае, если она проводится систематически. Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие детского организма с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей детей.

Систематическое проведение утренней гимнастики укрепляет костно-мышечную систему, правильную форму приобретает стопа, воспитывается навык правильной осанки, а хорошая осанка способствует нормальному функционированию всех внутренних органов. Правильно подобранные движения укрепляют сердечную мышцу, деятельность кровеносной системы, увеличивают емкость легких, уравнивают процессы возбуждения и торможения.

В детском саду утренняя гимнастика проводится одновременно со всеми детьми данной возрастной группы.

Утренняя гимнастика проводится перед завтраком.

Утренняя гимнастика проводится в зале, на участке весной, летом и осенью.

В зале до начала занятия делают влажную уборку, проветривают помещение. Температура воздуха в помещении в течение всей утренней гимнастики поддерживается в пределах + 19