

На зарядку становись!

Каждое утро в нашем детском саду начинается с утренней гимнастики. Ребят во дворе детского сада встречает весёлое и задорное «Рассчитайся по порядку, снова солнцу улыбнись! На зарядку, на зарядку становись!»

Родители, приводящие детей, тоже улыбаются. Им с детства знакома мелодия – она зовёт за собой и создаёт оптимистичный настрой на весь день. Под добрые слова детских песенок о солнышке, о хорошем настроении дети выполняют различные упражнения, благотворно влияющие на организм, способствующие активизации двигательной деятельности детей и созданию жизнерадостного настроения.

В конце зарядки выполняются дыхательные упражнения, которые способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

И в конце на вопрос инструктора «Здоровье в порядке?», дети радостно хором отвечают: «Спасибо зарядке!!!»

Инструктор по физической культуре Г.В. Гунина