

Тема здоровья особенно актуальна в наше время, ведь любой стране нужны личности, психически и физически гармонично развитые, здоровые. Именно поэтому, любое образовательное учреждение должно стать «школой здорового стиля жизни» детей, где любая их деятельность будет носить оздоровительно – педагогическую направленность, будет способствовать укреплению здоровья.

В детском саду утренняя гимнастика рассматривается, как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей. Систематическое проведение ее под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостное ощущение. Выполнение детьми упражнений на свежем воздухе даёт наибольший оздоровительный эффект: улучшает обменные реакции, вырабатывает иммунитет к простуде, вызывает у детей ощущение свежести, легкости, радости. А с таким настроем гораздо приятнее начинать день, стремиться к покорению новых вершин.

Автор: воспитатель Зимина Я.В.



Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

Автор: site

15.06.2017 17:19

