Балтачева Вера Александровна,

ГБОУ СОШ № 38 Санкт-Петербурга,

Воспитатель

**Памятка для воспитателей**

**“День с зарядки начинай”**

Утренняя гимнастика - один из важных компонентов двигательного режима.

Она направлена на оздоровление, укрепление, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

согласно ФГОС ДО обучение входит в жизнь детей через игру. Игра - это ведущая деятельность детей дошкольного возраста, а двигательно-игровая деятельность - основа воспитания, оздоровления, развития и обучения. Поэтому хорошо применять в работе с детьми комплексы гимнастики игрового, сюжетного характера.

Утреннюю гимнастику сюжетного характера отличает интересное содержание, музыкальное сопровождение, образная речь педагога.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить, понимать, осознавать его, действовать в нем.

Хорошо использовать музыкальное сопровождение. Дети научатся слушать музыку, согласовывать движения с характером музыки, выразительно выполнять упражнения.

Еще полезно включать в заключительную часть гимнастики скороговорки, чистоговорки, короткие стихотворения, игры-массажы.

Упражнения необходимо давать в разном темпе, сначала в умеренном, затем в быстром, потом в медленном. Эта последовательность усиливает интерес детей к выполнению упражнений.

После интенсивных нагрузок обязательно проводить дыхательные упражнения.

После бега и ходьбы надо выполнить 1-2 упражнения, которые помогают успокоить детский организм.

Исходные положения необходимо использовать различные: стоя, сидя, лежа.

Игровые, сюжетные комплексы можно подобрать в соответствии с лексическими темами, например:

“Собираем урожай”

“За грибами в лес пойдем”

“В мире животных”

“Зоопарк”

“Строим дом”

“Зимние забавы”

“Юные пожарные”

“В стране насекомых”

“На море”

Сказочные сюжеты по сказкам: “теремок”, “колобок”, “рукавичка”.

Проводим зарядку весело, занимательно, интересно.

Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Литература

1. Вавилова Е.Н. развивайте у дошкольников ловкость… М. Просвещение, 1981
2. Пензулаева Л.И. Физкультура в ДС. Мозаика-Синтез, 2020