

Как проводить утреннюю гимнастику

- Если кто-то из воспитанников не хочет заниматься, не надо принуждать ребенка. Поймите причину такого поведения и постарайтесь найти подход к нему. Возможно, ему понравится другой вид активности.
- Во время зарядки не нужно придерживаться строгих правил и дисциплины. Дети должны чувствовать себя свободно. Главное – обеспечить воспитанникам хорошее настроение и заряд энергией на весь день.
- Помните, что зарядка – это специально предусмотренный режимный момент. Она направлена на всестороннее развитие детей. Движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общения, игра – все это должна включать в себя гимнастика.
- Используйте разные формы проведения зарядки. Так упражнения не наскучат детям и принесут максимальную пользу.
- Используйте тематические картинки, игрушки, элементы декораций. С их помощью дети легче включаются в игровую ситуацию. Игрушек должно быть немного, чтобы не потерять внимание воспитанников.
- Обращайтесь к настенным плакатам. В спортивном уголке разместите комплекты печатных схем с упражнениями для разных возрастных групп. Изучать плакаты можно в качестве напоминания порядка движений упражнения и техники выполнения