**Статья «Значение утренней зарядки для детей младшей группы»**

Утренняя зарядка для детского организма – это залог развития здорового ребенка. Мы говорим: «В здоровом теле – здоровый дух!». И это не просто слова. Приучив свой организм с утра просыпаться, мы даем ему заряд бодрости на весь день. И этому надо учиться с детства. Именно поэтому в детских садах уделяется большое внимание физическому развитию детей, в частности утренней зарядке. Она проводится каждый день перед завтраком.

Детский организм постоянно требует движения. Так, активные дети успокаиваться, выплеснув свою энергию, а малоактивные втягиваются в сам процесс и получают заряд бодрости. Основной задачей утренней зарядки является разносторонняя физическая подготовленность ребенка, направленная на оздоровление организма. Правильно подобранный комплекс упражнений должен у детей вызывать желание выполнять несложные элементы и приносить положительные эмоции. Поэтому зарядка проводится в игровой форме. Одним из главных условий результата должно быть желание ребенка сегодня заниматься. Если по какой-то причине кто-то из детей не хочет заниматься, его не нужно принуждать. Но потом обязательно выяснить причину такого поведения и, возможно, внести коррективы. Еще одной особенностью детей младшего возраста является то, что не все могут сразу включиться в организованную воспитателем деятельность. Некоторые могут начать делать упражнение гораздо позже или наоборот, продолжать его делать, когда необходимо переходить к другому. Это необходимо учитывать.

Зарядка проводится либо в хорошо проветренном помещении или на улице, в зависимости от времени года и погодных условий. Она дает возможность в начале дня переключить внимание детей на совместные формы деятельности.

Как правило, утренняя зарядка для детей младшего возраста составляет 3-4 общеразвивающих упражнения, ходьбу и бег. Зачастую в содержание вводятся действия известных персонажей – «Зайчики», «Птички», «Бабочки». Причем воспитатель полностью все упражнения не делает. Он только показывает 2-3 раза, задав темп выполнения, и далее словесно ведет упражнение и следит за ходом его выполнения. Очень важно, чтобы дети выполняли его качественно, что правильно будет воздействовать на разные группы мышц.

Для развития у детей заинтересованности в выполнении утренней зарядки необходимо менять виды упражнений. На отработку одного комплекса упражнений отводится около 10 дней.

При выполнении утренней зарядки воспитателю важно следить за качеством выполнения упражнений, за самочувствием детей, их поведением, за получаемыми эмоциями и делать соответствующие выводы. Это поможет корректировать комплекс упражнений и уточнять методику проведения утренней зарядки.