

Утренняя зарядка: веселье и польза с первых минут дня!

Утренняя зарядка на свежем воздухе в детском саду — это важный ритуал, который задает тон всему дню. Это не просто набор физических упражнений, а возможность для малышей проснуться, активизировать организм и настроиться на позитивный лад. Такой подход помогает плавно перейти от сна к бодрствованию, избегая резких нагрузок и стресса.



Главное преимущество занятий на улице — доступ к чистому воздуху и естественному освещению. Глубокое дыхание обогащает кровь кислородом, что напрямую влияет на когнитивные функции: дети становятся более внимательными и сообразительными в течение дня. Кроме того, воздействие утреннего солнца способствует выработке витамина D, необходимого для формирования костной ткани и укрепления иммунной системы.



Поверхность площадки также играет ключевую роль в развитии моторики. Неровный грунт, травяное покрытие или асфальт требуют от ребенка постоянной работы над балансом и координацией движений. Это сложнее, чем выполнение упражнений на ровном полу в группе, но гораздо эффективнее для развития вестибулярного аппарата и мелких мышц.



Кроме того, совместная зарядка способствует социализации. Дети учатся синхронизировать свои действия, следить за примером инструктора, товарищей и родителей, а также поддерживать друг друга. Эмоциональный фон, создаваемый пением птиц и яркими красками окружающего мира, усиливает положительный эффект от физической активности, превращая рутинную процедуру в увлекательное приключение.



Информацию подготовила инструктор фк Братущенко С.В.