

### **Зарядка возраст 4-5 лет**

Зарядка — это залог детского здоровья. Необходимо важно в детском саду по утрам делать зарядку. Зарядка поднимает детям настроение, дух, выносливость. Ведь так не сложно под веселую музыку, которая так нравится детям сделать несколько упражнений.

1. Вращение головой
2. Плечи вверх и вниз
3. Повороты туловищем
4. Разминать кисти рук
5. Присядать
6. Разминать колени
7. Разминать стопы
8. Попрыгать

Гимнастика укрепляет силу воли, улучшает работу дыхательной системы, обеспечивает активный приток кислорода, формирует правильную осанку, усиливает обмен веществ. У детей, регулярно занимающихся утренней зарядкой, значительно лучше показатели сопротивляемости к болезням, то есть крепче иммунитет.

Кроме оздоровительной, гимнастика несет в себе еще и воспитательную функцию. Поэтому утреннюю гимнастику и называют «зарядкой».

Зарядка — это не только физические упражнения, но и возможность для общения и веселой игры. Под руководством опытного преподавателя эта активность может превратиться в веселый и познавательный процесс, который будет способствовать разностороннему развитию ребенка и его воспитанию в духе заботы о своем здоровье.

#### **Физическое развитие**

Физическая активность позволяет укрепить мышцы, улучшить координацию движений и развить выносливость у малышей. Это способствует формированию правильной осанки, что важно в период активного роста и развития организма.

#### **Психологическое благополучие**

Физическая активность улучшает настроение у детей, помогает справляться со стрессом, развивает уверенность в себе и самооценку. Участие в спортивных мероприятиях также учит детей соревноваться, анализировать свои действия и сотрудничать с другими.