

Ленинградское областное региональное отделение
Общероссийской общественно-государственной
организации «Союз женщин России»



ПРОЕКТ ЗАРЯДКА С ЖЕНСОВЕТОМ

#МояЛенобласть

#СоюзЖенщинРоссии

#Женсовет47

#Команда47

ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА



Хорошие привычки надо прививать с детства, и зарядка – одна из них.

Одним из важных естественных стимуляторов роста и развития ребенка является двигательная активность, которая оказывает влияние на формирование физиологических систем детского организма в соответствии с природными закономерностями.



Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает и заряжает весь организм ребенка положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день. Основу в формировании здорового образа жизни ребёнка закладывает правильно подобранная и увлекательная УГ.

#МояЛенобласть

#СоюзЖенщинРоссии

#Женсовет47

#Команда47

ЗАДАЧИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ



- создать радостный эмоциональный подъем;
- разбудить организм ребенка, настроить на предстоящий день;
- воспитать привычку к ежедневным физическим упражнениям;
- развить все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость;
- воспитать умение одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения под музыку.

Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание органов и систем.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого, способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



Целевая аудитория:
дети дошкольного и младшего школьного возраста. Семьи с детьми, многодетные семьи.

Необходимое оборудование:
звуковая аппаратура для улицы, спортивный инвентарь, программа зарядки.



#МояЛенобласть

#СоюзЖенщинРоссии

#Женсовет47

#Команда47