**Утренняя зарядка в детском саду**



**Здоровье в порядке-спасибо зарядке!**

**Для чего нужна зарядка?-**

**Это вовсе не загадка-**

**Что бы силу развивать**

**И весь день не уставать.**

**Пожалуй, нет такого человека, который не знал, что такое утренняя гимнастика, однако не все её выполняют. А между тем проведение утренней гимнастики играет большую роль в формировании двигательных качеств личности, организованности, умении планировать свою деятельность и в психическом развитии и в целом.**

**Что же такое утренняя гимнастика?**

**Утренняя гимнастика-это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.**

**Для того что бы создать положительную эмоциональную атмосферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, весёлыми песенками и стишками.**

**Утренняя гимнастика способствует:**

**- устранений некоторых последствий сна, вялость, сонливость.**

**-увеличению тонуса нервной системы ребёнка.**

**-усилению работы всех органов и систем организма. (сердечнососудистой, дыхательной, систем желёз внутренней секреции и других).**

**-оздоровлению организма в целом.**

**-развитию физических качеств и способностей детей.**

**-закреплению двигательных навыков.**

**Благодаря утренней гимнастике вы плавно одновременно быстро повысите умственную и физическую работоспособность, улучшите настроение и подготовите организм к нагрузке предстоящего дня ребёнка.**

**Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, её организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.**

**Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.**

**Утренняя гимнастика, предупреждает нарушение осанки и деформации скелета, плоскостопие, хорошо укрепляет весь организм и повышает сопротивляемость его к различным заболеваниям. Следует помнить, что разнообразные движения, выполняемые ребёнком, воспитывают у него ряд жизненно необходимых навыков в ходьбе, беге, метании и.т.д., потребность в занятии физическими упражнениями. Дети становятся более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее.**

**К сожалению, многие родители, считают, что физическое развитие детей не так уж и важно. Они пекутся только об образовании своих чад. Им кажется, что физические нагрузки сделают их ребёнка тугодумом и невеждой. Это ошибочный подход к воспитанию. Утренняя зарядка для детей просто необходима не только в оздоровительных целях, но и для разностороннего развития и становления характера подрастающего поколения.**

**Сделанные с утра гимнастические упражнения помогают организму проснуться и настроиться на активную работу. Утренняя зарядка в детский саду- отличный способ оздоровления детского организма и укрепления иммунитета малышей.**

**Детская утренняя зарядка приучает с раннего возраста заботиться о своём здоровье, вести активный образ жизни. Если ребёнок привыкнет думать о состоянии своего организма, то на много меньше шансов, что в подростковом возрасте его заинтересует курение и употребление алкоголя.**

**Кроме того, физически развитый ребёнок будет демонстрировать хорошие результаты на школьных уроках физкультуры; его не будут беспокоить боли в спине от долгого сидения за партой, так как у него будет сформирована хорошая осанка.**

**Подумайте о здоровье своего малышка сегодня, и когда он вырастет, скажет вам только спасибо!**