**Утренняя гимнастика главный компонент в физическом развитии дошкольников.**

Как известно, здоровье – это большой дар, без которого трудно сделать жизнь интересной, долгой и счастливой. Здоровье потерять легко, но вернуть его очень трудно. Дети должны расти здоровыми.

Дошкольный возраст является решающим в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей навыки и знания здорового образа жизни, потребность в занятиях физкультурой и спортом.

Одним из важнейших компонентов двигательного режима детей является утренняя гимнастика. Она направлена на оздоровление, укрепление организма, развитие физических качеств и способностей детей. Утренняя гимнастика ценна тем, что у детей вырабатывается полезная привычка выполнять различные упражнения по утрам. Со временем эта привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

В дошкольном возрасте интересны зарядки тематического характера.

Цель этих зарядок – заинтересовать ребёнка так, чтобы получая новую информацию или вспоминая старую, он выполнял бы всё это в движениях. Ведь именно двигаясь, ребёнок лучше познаёт окружающий мир, учится понимать, любить его и действовать в нём.

Утреннюю гимнастику тематического, игрового характера, отличают радостная атмосфера, интересное содержание. Утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.

Во многие комплексы утренней гимнастики включены упражнения и игры на снятие психоэмоционального напряжения, или игры на развитие умения сопереживать, чувствовать настроение других.

Физические упражнения благотворно влияют на организм, когда они вызывают хорошее настроение. Всё это способствует активизации двигательной деятельности детей.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день.