**Консультация для родителей!**

**Подготовила**

**Инструктор по физо:**

**Воеводская.В.И.**

***Здоровье в порядке — спасибо зарядке!!!***

Для чего нужна зарядка? –

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Пожалуй, нет такого человека, который бы не знал, что такое утренняя гимнастика, однако не все ее выполняют. А между тем проведение утренней гимнастики играет большую роль в формировании  двигательных качеств личности, организованности, умении планировать свою  деятельность и в психическом развитии 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 чтобы создать положительную эмоциональную атмосферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, веселыми песенками или стишками. На мой взгляд, ребенку приятно услышать песенку про зарядку из мультфильма «Зарядка для хвоста».

***Утренняя гимнастика способствует***:

- устранению некоторых последствий сна , вялость, сонливость

- увеличению тонуса нервной системы ребенка;

- усилению работы всех органов и систем организма (сердечнососудистой,

  дыхательной, систем желез 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 ребенка.

**Утренняя гимнастика.**

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие  эмоционального  и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка 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 ребенком, 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 физической культуре, так и будет относиться к ней и ваш ребенок

К сожалению, многие родители, считают, что физическое развитие для детей не так уж и важно. Они пекутся только об образовании своих чад. Им кажется, что физические нагрузки сделают их ребенка тугодумом и невеждой. Это ошибочный подход к воспитанию. Утренняя зарядка для детей просто необходимы 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 детском саду — отличный способ оздоровления детского организма и укрепления иммунитета малышей

Инвестиции в будущее

Детская утренняя зарядка приучает с раннего возраста заботиться о своем здоровье, вести активный образ жизни. Если ребенок привыкнет думать о состоянии своего организма, то намного меньше шансов, что в подростковом возрасте его заинтересует курение, употребление алкоголя.  
Кроме того, физически развитый ребенок будет демонстрировать хорошие результаты на школьных уроках физкультуры; его не будут беспокоить боли в спине от долгого сидения за партой, т.к. у него будет сформирована хорошая осанка.  
Подумайте о здоровье своего малыша сегодня, и когда он вырастет, скажет вам только «спасибо».

*Желаю вам подружиться с физкультурой.*

*Пусть дети станут здоровыми и крепкими, их папы и мамы красивыми и подтянутыми, а бабушки и дедушки останутся молодыми на долгие-долгие годы!»*