**Статья для родителей «РОЛЬ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ДОУ»**
 «Подобно тому, как гимнастика способствует
 до известной степени развитию физических качеств,
 так музыка способна воздействовать на этическую природу».
 Аристотель
 Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Вспомните, как неохотно вы встаете по утрам, особенно в зимний период времени, когда прохладно и хочется понежиться в постели. Точно так же не хочется вставать и вашему ребенку. Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики требует, а значит и воспитывает, волевые качества ребенка: настойчивость,дисциплинированность,упорство,самостоятельность.
Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя гимнастика пройдет интереснее, если будет сопровождаться музыкой. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.Последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики классическая: сначала даются 1-2 упражнения для мышц рук и плечевого пояса, способствующие расширению грудной клетки, затем даются 3-5 упражнений, укрепляющих мышцы живота, спины, ног.
После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.
Закончить утреннюю гимнастику целесообразно чтением небольшого стихотворения о пользе спорта и пением бодрой песни. Стихи и песня закрепляют у детей понятие о необходимости утренней гимнастики, вносят эмоциональную окраску в занятие. Такие как: **Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Зарядку делай каждый день,пройдет** **усталость, грусть и лень** и др. Музыка дарит огромную радость и родителям и детям, дарит радость совместного творчества, насыщает жизнь яркими впечатлениями. Не обязательно иметь музыкальное образование, чтобы регулярно отправляться с вашим ребёнком в мир гармонии звуков. Создайте дома фонотеку из записей классики, детских песенок, музыки из мультфильмов, плясовых, народных мелодий, маршевых и др. Сейчас выпускается много музыкальных записей импровизационно - романтического характера. Такую музыку можно слушать специально, включать на тихой громкости при чтении сказок, сопровождать ею рисование, лепку. Можно включать записи колыбельных песен при укладывании ребёнка спать. Сейчас, к сожалению, не все мамы знают и поют своим детям колыбельные песни. По этому вопросу, родители могут обратиться ко мне, музыкальному руководителю вашей группы. Я помогу записать вам колыбельные песни на носители, либо эту музыку можно найти в интернете. Можно организовать домашний оркестр из детских музыкальных инструментов, звучащих покупных и самодельных игрушек. Можно сопровождать подыгрыванием на них записи детских песен, различную танцевальную и маршевую музыку. Такой аккомпанемент украсит и собственное исполнение песен. Чтение стихов, сказочных историй также можно сопровождать подыгрыванием на музыкальных инструментах. Все дети очень подвижны, и если поощрять их двигательные импровизации под музыку, то таких детей будут отличать координированность и грациозность движений. Совместные походы в театр на детские спектакли, концерты обогатят впечатления вашего ребёнка, позволят расширить спектр домашнего музицирования. Бывая на природе, прислушивайтесь вместе с ребёнком к звонкому шуму ручейка, шелесту листвы, пению птиц. Вокруг нас – звучащий мир, не упускайте возможность познать его богатства для гармоничного развития вашего малыша.