## Начинаем день с зарядки!

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Вспомните, как неохотно Вы встаёте по утрам, особенно в зимний период времени, когда прохладно и хочется понежиться в постели. Точно так же не хочется вставать и Вашему ребёнку. Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики требует, а значит, и воспитывает волевые качества ребёнка: волю, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность.

Утренняя гимнастика ценна ещё 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.

Конечно, пока ребёнок ещё мал, лучше, если он будет делать зарядку со взрослым: мамой, папой, братом, бабушкой, воспитателем. Малышу надо на кого-то равняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример, кому-то подражать.

Утреннюю гимнастику игрового характера отличают интересное содержание, игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Всё это способствует активизации двигательной деятельности детей. Ребёнок, с раннего возраста погружённый в атмосферу радости, тепла, комфорта, вырастет устойчивым к неожиданным ситуациям в жизни и будет менее подвержен стрессам.

Вы можете спросить: «Для чего же нужно постоянно играть с детьми?»

Во-первых, для того чтобы создать положительный эмоциональный фон, поднять настроение детям.

Во-вторых, для того чтобы заинтересовать малыша, обогащая его новыми знаниями. Заинтересовать так, чтобы он захотел на время превратиться в смешную весёлую обезьянку или сходить в гости к маленьким глупым мышатам, получая новую для себя информацию, выполнял всё это в движениях. Двигаясь, ребёнок познаёт окружающий мир, учится любить его и действовать в нём.

Сначала выполняются упражнения для плечевого пояса и рук, затем упражнения для туловища и ног. Широко распространены в утренней гимнастике исходные положения: стоя, сидя, лёжа на спине и животе.

После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У дошкольников дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являясь профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Здоровья Вам и Вашим детям!