**НАЧНИТЕ УТРО С ЗАРЯДКИ!**

«Растущему организму необходимо много движений.

Чем больше ребёнок двигается, бегает, играет,

Тем лучше он развивается… »

Каждый новый день в детском саду начинается с утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребёнка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренняя гимнастика приобретает в том случае, если она проводится систематически.

Утренняя гимнастика строится с учётом анатомо – физиологических и психических особенностей детей.

В дошкольном возрасте у детей ещё довольно слабая костно – мышечная система, не закончено формирование естественных изгибов позвоночника, недостаточно развита сердечно – сосудистая система. Дыхание поверхностное, учащённое, несовершенна центральная нервная система: процессы возбуждения преобладают над торможением.

Систематическое проведение утренней гимнастики укрепляет костно - мышечную систему, правильную форму приобретает стопа, воспитывается навык правильной осанки, а хорошая осанка способствует нормальному функционированию всех внутренних органов. Правильно подобранные движения укрепляют сердечную мышцу, деятельность кровеносной системы, увеличивают ёмкость легких, уравновешивают процессы возбуждения и торможения.

В детском саду утреннюю гимнастику мы проводим в вид подвижной сюжетной игры, периодически меняя игровой сюжет. Это очень хорошо стимулирует эмоциональное состояние ребёнка, вызывает у него жизнерадостное настроение. Нередко ребёнок охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети.

И всё же, уважаемые родители, ежедневное проведение утренней гимнастики доступно любому из вас. Нужно только создать для ребёнка такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.

Необходимо помнить, что эта ежедневная процедура должна проводиться и в выходные дни, и в дни праздников, и в то время, когда вы выезжаете с ребёнком на отдых.

![C:\Users\Darya\Pictures\0t6zfbmwp6c_714_auto_5_80[1].jpg]()