**Утренняя гигиеническая гимнастика.**

**Как еще называют утреннюю гимнастику? Утреннюю гимнастику часто называют зарядкой. Во время сна организм человека отдыхает. Мышцы расслаблены, сердце работает спокойнее, чем во время бодрствования, дыхание замедленное и не глубокое. В момент пробуждения хочется потянуться, глубоко вдохнуть. Это бывает потому, что все органы начинают работать не сразу в полную силу. Зарядка будит и заряжает организм на весь день! Все ли упражнения в комплекс утренней гимнастики бывают одинаковыми? Упражнения в комплексе разнообразны. Выполняя их, мы заставляем работать различные мышцы, развиваем силу, гибкость, ловкость, приобретаем красивую осанку. Занятия гимнастикой укрепляют и улучшают дыхание.**

**Почему некоторые из ваших детей пропускают занятия? Прогулка на лыжах, катание на санках, игра с мячом или купание в летний жаркий день –и все это составляет удовольствие. Для таких занятий больших волевых усилий не требуется. Другое дело – гимнастика по утрам! Тут уж не обойтись без настойчивости и дисциплинированности. Нужна воля, а ее как раз помогает во многом воспитывать утренняя гимнастика**

**Чтобы утренняя гимнастика была в полном смысле «зарядкой организма!», детей надо научить соблюдать следующие гигиенические условия:**

* **Упражнение выполняется в футболочке и шортиках!**
* **Утреннюю гимнастику выполнять только в хорошем проветриваемом помещении!**
* **В момент выполнения упражнения следует дышать глубоко и ритмично, вдыхая воздух через нос и выдыхая через рот!**
* **Зарядку начинать с несложных движений, нагрузку повышать постепенно. В конце занятий выполнять несколько упражнений на расслабление, чтобы привести к нормальному ритму работы органов дыхания и кровообращения!**
* **Желательно после физических упражнений проделать водные процедуры!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**