**Физкультура-это здоровье для всей семьи**

Утренняя гимнастика – это разминка для организма. Она помогает кровеносной системе настроиться на дневную активность и улучшает снабжение мышц, мозга, внутренних органов и тканей кислородом. После сна циркуляция крови по всему тела снижена, легкие сужены, нервная система заторможена. Давать себе серьезную нагрузку типа бега или силовых упражнений сразу после пробуждения нельзя – организм с ней не справится, высок риск получить травму или даже нарушить баланс различных систем. А вот после утренней зарядки можно хоть в спортзал, хоть на работу. Таким образом, цель утренней зарядки – постепенно улучшить циркуляцию крови по всему телу. Это ускорит обмен веществ.

Чтобы ребёнок был здоров, он должен много и с удовольствием двигаться. Но потребность детей в движении не всегда реализуется на должном уровне. Ограничение их двигательной активности, как в семье, так и в детском саду вызвано возрастными познавательными интересами, стремлением насытить мозг ребёнка всё возрастающим объёмом информации: компьютерные игры, просмотр телепередач и видео, часто без всяких временных и тематических ограничений со стороны взрослых; дополнительные занятия в студиях развития

Как всем уже известно, наше здоровье, находится в наших руках. Если каждый день делать зарядку, выполнять ОРУ, то организму нашему будет комфортно, т. к. хорошо циркулирует кровь и т.д. И вообще от занятий физической культуры повышается настроение и самочувствие.

Осанка – это поза, характерная для стоящего человека в непринужденной позе, в расслабленном состоянии (без напряжения мышц). Осанка должна быть ровной, и зависит это от формы дисков, обеспечивающих подвижность позвоночника. Можете прямо сейчас проверить себя на наличие правильной осанки.

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать грудную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничения подвижности легких, а следовательно, и газовый обмен в организме.

Те приёмы, которые способствуют благоприятному влиянию на наш организм:

Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

-Восстанавливает нарушенное носовое дыхание
-Улучшает дренажную функцию легких
-Устраняет некоторые морфологические изменения в бронхо-легочной системе
-Способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений
-Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани
-Налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения .
-Исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника
-Способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы
-Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно – психическое состояние.

нагрузку.

 В процессе двигательной активности дети познают себя, своё тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями. У ребят значительно улучшаются показатели ловкости, они овладевают более сложными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся условиям. Ежедневное использование физических упражнений организует и дисциплинирует ребенка, формирует интерес к физическим упражнениям, привычку их выполнять, вырабатывает такие качества, как воля, смелость, умение доводить дело до конца, решительность. Таким образом, достаточная двигательная активность благотворно сказывается не только на физическом, но и на всех остальных сторонах развития ребёнка.