**Все про ЗАРЯДКУ**

**Долго утром ты не спи**

**Маму в сад поторопи**

**А не то проспишь зарядку**

**Будет день весь не в порядке!**

Пожалуй, нет такого человека, который бы не знал, что такое утренняя гимнастика, однако не все ее выполняют. А между тем проведение утренней гимнастики играет большую роль в формировании  двигательных качеств личности, организованности, умении планировать свою  деятельность и в психическом развитии в целом.

***Что же такое утренняя гимнастика***?

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Для того чтобы создать положительную эмоциональную атмосферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, веселыми песенками или стишками.

***Утренняя гимнастика способствует***:

- устранению некоторых последствий сна (отечность, вялость, сонливость

  и т.д.);

- увеличению тонуса нервной системы ребенка;

- усилению работы всех органов и систем организма (сердечно-сосудистой,

  дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);

- оздоровлению организма в целом;

- развитию физических качеств и способностей детей;

- закреплению двигательных навыков.

Благодаря утренней гимнастике вы плавно одновременно быстро повысите умственную и физическую работоспособность, улучшите настроение и подготовите организм к нагрузке предстоящего дня ребенка.

**Утренняя гимнастика.**

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие  эмоционального  и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

Детская гимнастика в домашних условиях тесно связана с трудовым воспитанием. Двигательные навыки , образуемые у ребенка в процессе выполнения упражнений, надо применять в простом, неутомительном физическом труде. Следует приучать дошкольника к элементарному самообслуживанию (уборке постели, встряхиванию одежды) и выполнению таких легких работ по дому, как поливание цветов, вытирание пыли и подметание пола.

Занимаясь физическими упражнениями с детьми, необходимо тщательно следить за их здоровьем, обращать внимание на внешний вид, настроение, самочувствие ребенка, утомляемость, аппетит, общее поведение и сон. Своевременно проводить медицинский осмотр, записывать рост, вес, окружность грудной клетки, что позволит следить  за его правильным развитием.

Утренняя гимнастика, предупреждает нарушение осанки и деформации скелета, плоскостопие, хорошо укрепляет весь организм и повышает сопротивляемость его к различным заболеваниям. Следует помнить, что разнообразные движения, выполняемые ребенком, воспитывают у него ряд жизненно необходимых навыков в ходьбе, беге, метании и т.д., потребность   в занятии физическими упражнениями. Дети становятся  более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее.