

"Утренняя гимнастика - залог здоровья"

Все, без исключения, родители хотят, чтобы их малыш рос здоровым, жизнерадостным ребенком. И при этом считают, что нет большой необходимости соблюдать режим дня.

Очень часто дети, по вине родителей, опаздывают на утреннюю гимнастику, в то время как именно она должна стать гигиенической потребностью каждого.

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

Утренняя гимнастика проводится **до завтрака** после активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности. Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное,

бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям.

Ежедневное выполнение утренней гимнастики в определенное время растормаживает нервную систему ребенка после сна, активизирует деятельность всех внутренних органов и систем, повышает физиологические процессы обмена, увеличивает возбудимость коры головного мозга. Утренняя гимнастика не только "пробуждает" организм, но и даёт определенный тренирующий эффект. Перед утренней гимнастикой стоят задачи - «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение: приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость).

У малышей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, который способствует оздоровлению организма ребёнка.