**Зарядка всем нужна, зарядка всем важна!**

   Утренняя гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.



Приобщение ребенка к утренней гимнастике важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Многим детям тяжело подниматься с теплой постели на зарядку. Но проходит время, и малыш бодро вскакивает при первых звуках спортивного марша или иной музыки сопровождающей утреннюю зарядку. У ребенка вырабатывается условный динамический стереотип поведения, который вносит определенный ритм в утренний режим и не требует дополнительных волевых усилий. Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение.



Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.



У  малышей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, эмоционального подъема. Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят, совершенно особенные, задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад. Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.



Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.  В детском саду  утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно 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 и учебному процессу.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| C:\Users\NOUTBUK\Desktop\Новая папка\IMG-38e96dc5ea6463719ef42368c5cec209-V.jpg |  |
|  |  |
|  | |
| Зыкова В.Н., инструктор по физической культуре |  |
|  |  |