**«О ПОЛЬЗЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ»**

*Для чего нужна зарядка?*

 *Это вовсе не загадка!*

 *Чтобы силу развивать*

*И весь день не уставать!*

О пользе утренней гимнастики знают все, однако, мало кто выполняет её каждый день.

Утренняя гимнастика укрепляет организм, улучшает кровообращение, обладает закаливающим действием, повышает настроение, воспитывает волевые качества

 Выполнять упражнения следует каждое утро (не считая периоды болезни малыша), всегда в одно время: после сна, натощак, в проветренном помещении.

Одежда ребенка не должна сковывать его движений.

Для детей необходимо подбирать такие упражнения, которые оказывают всестороннее воздействие на организм. При этом следует учитывать, что упражнения должны быть простыми и доступными, соответствовать возрасту, не вызывать большой затраты нервной и мышечной энергии. Важно, чтобы упражнения были разнообразными по видам движений и воздействовали на разные группы крупных мышц (плечевого пояса; спины, живота, ног).

Родителям необходимо проконсультироваться с педиатром о возможных противопоказаниях или подборе упражнений.

Для малышей лучше использовать упражнения имитационные (образные), в которых дети как бы повторяют движения животных, птиц, машин. Они интересны дошкольникам и вызывают у них эмоциональный подъем.

   Утреннюю гимнастику, начинают с кратковременной энергичной ходьбы (30-50 с.)

Взрослый выполняет все движения вместе с малышом. Каждое упражнение необходимо объяснять четко и выразительно. Показывать его свободно, без напряжения, правильно и красиво, так как дети очень точно копируют взрослых.

Во время показа использовать «зеркальный» способ.

После, каждого упражнения должна быть небольшая пауза (до 10- 15 с.) для отдыха, во время которой объясняют следующее упражнение

Заканчивают гимнастику кратковременным бегом в среднем темпе, который сменяется медленной ходьбой. Во время ходьбы следует давать упражнения на дыхание с движением рук (например, поднять руки через стороны вверх и медленно опустить их вниз). Эти упражнения способствуют более быстрому приведению организма ребенка в спокойное состояние.

Если в комнате тесно, ходьбу и бег выполняют на месте. Длительность их сокращается (до 15-25 с.). Во время выполнения упражнений детей необходимо приучать правильно дышать. Нужно, чтобы дети дышали глубоко (через нос), а выдыхали через рот, сочетали фазы дыхания с движениями.

 Комплексы утренней гимнастики необходимо менять через две недели, однако этот срок может колебаться в зависимости от их усвоения и интереса детей. Если ребенок выполняет упражнение четко и интерес к нему уменьшается, его заменяют более сложным.

 Если ребенок перенес респираторное инфекционное заболевание, ему временно могут быть противопоказаны физические упражнения. В этом случае необходимо проконсультироваться у врача в отношении возможности выполнения ребенком утренней гимнастики.

 **Самая главная задача родителей** – добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры.

