***УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА***

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей , закрепление двигательных навыков.

Утренняя гимнастика ценна еще тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека всю жизнь.

Конечно, пока ребенок еще мал, лучше, если он будет делать зарядку вместе со взрослым: мамой, папой, братом, бабушкой, воспитателем. Малышу надо на кого-то равняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример, кому-то подражать.

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня. Все мы знаем, что спеша на работу или по другим делам, мы редко пытаемся провести утреннюю гимнастику со своими детьми перед детским садом. Именно по этой причине ежедневное ее проведение в детском дошкольном учреждении должно быть обязательным. Утренняя гимнастика проводится в определенные часы, до завтрака, поэтому старайтесь привести ребенка в детский сад без опозданий так, что бы ребенок успел ее сделать.

***УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА!!!***

***Уважаемые родители, начните свой день с зарядки, особенно в выходной или если Вы не успеваете привести ребенка на гимнастику, проводимую в группе.***

Детям очень полезны физические упражнения. Утренняя гимнастика должна быть систематической, а не от случая к случаю. Старайтесь, чтобы физические упражнения затрагивали все мышцы тела: упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и живота, упражнения для мышц ног.

 