**Нужна ли утренняя зарядка детям?**

Зарядка всем полезна!

Зарядка всем нужна!

От лени и болезни

Спасает нас она!

 -Ой, какая там зарядка, 5мин? Что она даст? Что можно развить за это время?

-Это разве гимнастика: 5 притопов, 5 прихлопов?

-Ничего страшного в том, что пропустил гимнастику. На прогулке наверстает упущенное! ... и т.д. и т.п. слышишь такие высказывания обывателя об

утренней гимнастике в детском саду.

 **Утренняя гимнастика** - что такое? Это комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна, с целью повышения общего тонуса организма (Википедия). Она способствует концентрации внимания, увеличивает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей нервной системы. Целый поток импульсов идущих в головной мозг от всех рецепторов: зрительного, опорно-двигательного, слухового вызывает и восстанавливает работоспособность нервной системы и жизнедеятельность организма в целом.

 Детский сад- это образовательное учреждение, и зарядка важна не как средство пробуждения, а как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом «мышечной» радости от движений в коллективе сверстников, снижается психологическое напряжение от расставания с родителями, формируется дисциплинированность у детей.

 Утреннюю гимнастику условно делят на три части, каждая из которых несёт свои задачи и содержание:

-вводная часть подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений. Состоит из различных видов ходьбы, бега, перестроений, упражнений на восстановление дыхания.

-в основную часть входят общеразвивающие упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища, упражнения на развитие дыхания, прыжки.

-в заключительной части зарядки проводят ходьбу на восстановление дыхания, игру малой подвижности.

 Ежедневное выполнение определённых упражнений развивают физические качества ребёнка (силу, ловкость, гибкость, выносливость), улучшает работу координационных механизмов, влияет на формирование правильной осанки, усиливает кровообращение.

 Таким образом, из выше сказанного, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, который способствует оздоровлению организма в целом.

**Будьте здоровы!**

