*Консультация для родителей*

 *«Значение утренней гимнастики в детском саду»*

 Утренняя гимнастика или зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. При постоянных занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность.
 Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в
гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических
упражнений, 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.
 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. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость, улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.
 Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят, совершенно
особенные, задачи, а именно:
- «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.
 В дошкольных учреждениях 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. 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.
 В тоже время сохраняется огромное оздоровительное значение утренней гимнастики. Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка.
 Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и
предупреждения плоскостопия.
 Дети в дошкольном возрасте имеют невероятно высокую двигательную активность. Они находятся в решающей фазе роста и созревания, во время которых происходят сильные изменения в системе мышц, скелета и нервов. Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника.
 Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается
дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.
 Утренняя гимнастика имеет большое оздоровительное и воспитательное значение, устраняет заторможенность физиологических процессов, создает у детей жизнерадостное настроение, благоприятно влияет на нервно-психическую деятельность, доставляет им большое удовольствие и обеспечивает бодрое настроение.
 В результате проведённых новейших исследований "подвижные” дети
легче и лучше учатся, имеют лучшие социальные отношения и мало
конфликтов. Такие дети являются также более уравновешенными. Таким
образом, утренняя зарядка и всякого рода гимнастика должна стать
неотъемлемой частью жизни, как детей, так и всего общества в целом.

Делайте зарядку-будьте здоровы!