



Утренняя гимнастика является одним из главных средств оздоровления, поднятия эмоционального тонуса детей. Хотя она и непродолжительна по времени, роль её велика.

Утренняя гимнастика помогает в решении следующих задач:

- **укрепляет здоровье ребёнка, активизирует деятельность сердечно - сосудистой системы, дыхательной и других функций организма;**
- **помогает быстрому вхождению в работу;**
- **создаёт хорошее настроение;**
- **формирует потребность каждый день заниматься физическими упражнениями, дисциплинирует;**
- **содействует также хорошей организации начала дня и способствует чёткому выполнению режима.**

Зарядка ежедневно компенсирует до 5% суточного объёма двигательной активности детей, способствует развитию силы, ловкости, координации движений, подвижности в суставах.

У ребят, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъём, повышается работоспособность. Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается желание, потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Это полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Весной, летом, осенью утреннюю гимнастику можно выполнять на улице, на свежем воздухе. Это способствует закаливанию организма, усиливает гигиеническое влияние утренней гимнастики, так как в этом случае физические упражнения сочетаются с воздушными ваннами разной температуры. Закаливающее воздействие утренней гимнастики усиливается, если после физических упражнений дети тщательно моют прохладной водой руки до локтя, уши, шею, верхнюю часть груди.