**«О пользе зарядки для детей»**

Зарядка, являясь важной частью режима двигательной активности дошкольника приносит колоссальную пользу для каждого ребенка: пробуждает организм после ночного сна, обеспечивает заряд энергии и отличное настроение на весь день, улучшает самочувствие.

**Какой должна быть утренняя гимнастика?**

Регулярной, систематической. Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.

Умеренной. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.

Доступной. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.

Постепенной. От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.

Разнообразной. Заменять упражнения на новые, чтобы поддерживать интерес ребенка.

Для проведения утренней гимнастики можно использовать нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы (комплексы танцевально-ритмических движений с использованием музыкального центра с вводной, основной и заключительной частью зарядки).

Утренняя гимнастика в форме танцевальных упражнений облегчает процесс запоминания и освоения движений, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Музыка одновременно регулирует темп и ритм движений, тем самым, способствуя более четкому и правильному выполнения упражнения, вызывает положительные эмоции и создает при выполнении упражнений бодрое настроение. Как правило, дети с огромным удовольствием выполняют физические упражнения под музыкальное сопровождение.

**При подборе использовании комплексов зарядки, следует придерживаться основных требований:**

• В зависимости от возраста ребенка и состояния его здоровья продолжительность утренней зарядки составляет:

4-5 лет - 6-8 минут;

5-6 лет - 8-10 минут;

6-7 лет -  10-12 минут.

Также увеличивается количество упражнений в зависимости от возраста ребенка: от 4-5 упражнений для младшего возраста и 6-8 упражнений для старшего дошкольного возраста.

• Ребенок должен выполнять все упражнения четко и энергично, сохраняя правильное положение туловища, особенно следить за своей осанкой.

**Что включает в себя комплекс упражнений для утренней гимнастики?**

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: вводную, основную, заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

***Вводная часть:*** решает психологическую задачу: организовать, активизировать внимание детей, вызвать интерес, создать бодрое настроение.

Вводная часть подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений и начинается с различных видов ходьбы (на носочках, пятках, боком, с высоким подниманием колен) и бега с последующей ходьбой. Это небольшая разминка.

***Основная часть:*** в ней формируются двигательные навыки, развиваются физические качества.

В основную часть входят танцевально-ритмичные упражнения для рук, плечевого пояса и спины, упражнения на укрепление мышц туловища и формирование правильной осанки, упражнения для ног, улучшающие кровообращение и подвижность в суставах.

***Заключительная часть:*** ее назначение снизить физическую нагрузку, спокойное состояние ребенка.

В заключительной части проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровье сберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

1. упражнения на восстановление дыхания.

2. Пальчиковые гимнастики.

3. Упражнения для глаз.

4. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и другие.

**Вместо заключения…**

Утренняя гимнастика, как ежедневная форма занятий физическими упражнениями, без сомнения, прививает любовь к активной двигательной деятельности, способствуют гармоничному и своевременному развитию всех функциональных систем организма ребенка, а значит, закладывает базис здорового образа жизни будущего человека!

 