

Правила утренней гимнастики

Чтобы быть здоровым нужно не только хорошо и правильно питаться, но и заниматься физическими упражнениями, вести подвижный образ жизни. Эта тема особенно актуальна в наше время, когда мало детей рождается здоровыми. Дети - наше будущее, и от состояния их здоровья зависит, будет ли страна процветать или погрязнет в демографических проблемах. Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения — это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей. Пожалуй, не существует таких людей, которые не осознавали бы всю пользу утренней зарядки для детей. Однако далеко не все семьи воспитывают в малышах с детства желание заниматься спортом, а если такое желание у детей уже есть – то абсолютно его не поощряют. Лишь только в детских учреждениях детская гимнастика считается важнейшим компонентом двигательного режима и, соответственно, ценится особенно высоко. Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников. Гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 8-10 минут.

Посредством утренней гимнастики решаются совершенно особенные задачи, а именно:

- **«разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад**
- **стимулировать работу внутренних органов и органов чувств**
- **способствовать формированию правильной осанки**
- **хорошей походки**
- **предупреждать возникновение плоскостопия**

После утренней гимнастики дошкольники более уравновешены, лица их довольны и радостны.

Именно поэтому детская гимнастика является обязательной частью ежедневного режима малышей в детских дошкольных учреждениях.