**Здоровье в порядке – спасибо зарядке!**



Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма, повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду. Эффективность этих мероприятий во многом зависит от того, насколько естественны и адекватны условия жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении закономерностям формирования его организма. Одним из самых важных и мощных естественных стимуляторов роста и развития ребенка в детском саду является двигательная активность, которая оказывает влияние на формирование физиологических систем организма в соответствии с природными закономерностями, обеспечивая его жизнедеятельность и успешную адаптацию к меняющимся условиям современного мира.



Чтобы быть здоровым нужно не только хорошо и правильно питаться, но и заниматься физическими упражнениями, вести подвижный образ жизни.



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. 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. 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.



Утренняя гимнастика – одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

Выполнение физических упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, реактивность всей центральной нервной системы, т. к. целый поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного – повышает жизнедеятельность организма в целом.

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.

