**БЕСЕДА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Начинаем утро с зарядки»**



*Приучай себя к порядку,*

*делай каждый день зарядку.*

*Смейся-смейся веселей,*

*будешь-будешь здоровый.*

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренней гимнастики приобретает в том случае, если она проводится систематически. Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие детского организма учётом анатомо-физиологических психологических особенностей детей. Систематическое проведение утренней гимнастики укрепляет костно-мышечную систему, правильную форму приобретает стопа, а хорошая осанка способствует нормальному функционированию всех внутренних органов. Правильно подобранные движения укрепляют сердечную мышцу, деятельность кровеносной системы, увеличивают емкость легких, уравновешивают процессы возбуждения и торможения.

В детском саду утренняя гимнастика проводится одновременно со всеми детьми данной возрастной группы. Постепенно дети привыкают к определенному порядку, дисциплине, к выполнению некоторых трудовых навыков *(подготовить физкультурные пособия, убрать стулья и т. д.)*. Утренняя гимнастика проводиться в групповой комнате, на участке весной, летом и осенью. Утренняя гимнастика проводиться с физкультурными пособиями (флажками, кубики, мячи, обручи и т. д., которые повышают интерес, улучшают качество движений

Положительное влияние оказывают физические упражнения, воздействующие навесь организм и одновременно охватывающие большое число мышц. К таким упражнениям относятся движения динамического характера, ходьба, бег, прыжки. Утренняя гимнастика начинается с ходьбы, переходящая в бег, далее упражнение восстанавливающее дыхание и снова ходьба, которая может быть различных видов. Далее дети строятся *(в круг или звенья)* для выполнения общеразвивающих упражнений. Первое упражнение в любой возрастной группе всегда дается для мышц плечевого пояса и рук. Включение в утреннюю гимнастику упражнений для формирования осанки обязательно. После общеразвивающих упражнений дети перестраиваются из звеньев в круг или колонну. Снова проводится непродолжительный бег или вместо него в комплекс упражнений включаются прыжки. Заканчивается гимнастика спокойной ходьбой. Упражнения, которые включаются в комплекс, должны быть знакомым детям, впервые упражнения разучиваются на физкультурном занятии. При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием детей. Вся утренняя гимнастика должна проводиться эмоционально, вызывать у детей хорошее, жизнерадостное настроение. Но самое основное - это слаженное, четкое выполнение детьми физкультурных упражнений.

**Основные задачи физического воспитания:**

1. Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливания организма.

2. Воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности.

3. Формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бег, прыжки, лазанья, бросание, ловли, метания.

4. Содействие формированию правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

5. Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого ребенка. Решить эту задачу можно только общими усилиями детского сада и семьи.

