**Консультация для родителей группы «Карамелька»**

*«Утренняя зарядка – залог хорошего настроения»*

Все, без исключения, родители хотят, чтобы их малыш рос **здоровым**, жизнерадостным ребенком. И при этом считают, что нет большой необходимости соблюдать режим дня. Очень часто дети, по вине родителей, опаздывают на **утреннюю гимнастику**, в то время как именно она должна стать гигиенической потребностью каждого. **Утренняя гимнастика** позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

**Утренняя гимнастика** проводится до завтрака после активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях **гимнастика** преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности. Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям.

Ежедневное выполнение **утренней гимнастики** в определенное время растормаживает нервную систему ребенка после сна, активизирует деятельность всех **внутренних органов и систем**, повышает физиологические процессы обмена, увеличивает возбудимость коры головного мозга. **Утренняя гимнастика не только**"пробуждает" организм, но и даёт определенный тренирующий эффект. Перед **утренней гимнастикой стоят задачи -***«разбудить»* организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других

функций организма, стимулировать работу **внутренних** органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Помимо **оздоровительного значения**, **утренняя гимнастика имеет и**

большое воспитательное значение: приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение, кроме того, развивает физические качества *(сила, ловкость, гибкость)*.

У малышей, систематически занимающихся **утренней гимнастикой**, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Таким образом, **утренняя гимнастика** является многосторонним **физкультурно-оздоровительным процессом**, который способствует

**оздоровлению организма ребёнка**.