**Утро начинается с зарядки**

**Утренняя гимнастика — это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренняя гимнастика приобретает в том случае, если она проводится систематически.**

Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие детского организма с 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 нашем детском саду утренняя гимнастика проводится одновременно со всеми детьми данной возрастной группы. Постепенно дети привыкают к определенному порядку, дисциплине, к применению некоторых трудовых навыков (подготовить физкультурные пособия, убрать стулья и т. д.) .

Утренняя гимнастика проводится в физкультурном зале, на спортивной площадке весной, летом и осенью. Утренняя гимнастика проходит с физкультурными пособиями: флажками, кубиками, мячами, обручами и т. д., которые повышают интерес, улучшают качество движений.

Положительное влияние оказывают физические упражнения, воздействующие на весь организм и одновременно охватывающие большое число мышц. К таким упражнениям относятся движения динамического характера, ходьба, бег, прыжки. Утренняя гимнастика начинается с ходьбы, переходящей в бег. Далее следует 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.

В нашем детском саду утренняя гимнастика проводится эмоционально, вызывая 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, лазанье, бросание, ловля, метание.

4. Содействие формированию правильной осанки и предупреждение 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.