**О пользе утренней гимнастики**

Много всего сказано в пользу утренней гимнастики. Она рекомендована  всем, независимо от возраста человека и других физических нагрузок. И уж тем более она полезна самым маленьким.

С воспитанниками детских садов утренняя гимнастика проводится регулярно, за исключением выходных и праздничных дней. Польза от утренней гимнастики значительно возрастает, если она проводится ежедневно, не исключая и те дни, когда ребенок остается в семье. Приучая детей с малых лет выполнять утренние упражнения, родители на все будущие годы закладываете фундамент, вырабатывая привычку делать утреннюю зарядку. И, разумеется, вместе с ними занимаются сами.

**Что дает зарядка?** Малыш просыпается с помощью утренней гимнастики, получает заряд бодрости на целый день, у него укрепляются мышцы, суставы и связки, позвоночник и иммунная система, улучшается аппетит, сон, ускоряется кровообращение, совершенствуются нервные процессы, ускоряется рост. Гимнастика нацелена на то, чтобы переход между сном и бодрствованием сделать мягким и гармоничным.

Вводить зарядку в распорядок дня можно с двухлетнего возраста. Выполнять упражнения следует каждое утро (не считая периоды болезни малыша) всегда в одно время: после сна, натощак, в проветренном помещении.

Одежда ребенка не должна сковывать его движений, а лучше и вовсе проводить зарядкув трусиках и босиком. В детской зарядке не должны использоваться гантели и другие утяжелители. Нельзя перенапрягать малыша. Зарядка должна продолжаться от 5 до15 минут, и нужно строго следить за его осанкой, правильным исполнением упражнений и дыханием.

Так как объяснить маленькому ребенку, что зарядка очень полезна для его организма, пока невозможно, лучшей мотивацией малыша к зарядке является личный пример. Детям свойственно повторять все за взрослыми, и если ребенок увидит, с каким удовольствием родители делают зарядку, он обязательно присоединится к ним. Проводить зарядку лучше под любимую музыку ребенка, и сделать упражнения своеобразным ритуалом – пусть это будет игра.

**Зарядка должна быть:** постепенной,разнообразной, регулярной, доступной.

Зарядкудля детей, как и для взрослых, следует начинать с проведения разминки. Она может состоять из таких упражнений, как потягивания в сторону и вверх. Они помогают пробудиться и растянуть позвоночник.

Следующая стадия зарядки – разогрев, например, ходьба на месте или  по периметру комнаты. Также сюда можно добавить ходьбу на носочках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Это предотвратит появление плоскостопия и сформирует нормальное развитие ножных мышц.  
  Главная часть зарядки должна состоять из упражнений, выполняемых с нарастающей интенсивностью, которые укрепляют мышцы, суставы и сухожилия. В их число входят приседания, укрепляющие мышцы ног и спины, наклоны вперед/назад, укрепляющие мышцы спины и брюшного пресса, наклоны в стороны, способствующие укреплению боковых мышц туловища, махи руками и ногами, придающие суставам эластичность, а также отжимания, развивающие плечевой пояс и спину.

Заключительным этапом зарядки должна быть ходьба на месте, сопровождающаяся подниманием и опусканием обеих рук через стороны. Это успокоит сердцебиение и нормализует дыхание.

**Упражнения**

**«Солнышко»**

Ребенок стоит прямо, затем поднимает ручки через стороны и тянется вверх, к солнышку, или заводит их за голову, прогибаясь назад, а затем тянется вверх. Можно ручками помахать вверху, поприветствовать солнышко, разогнать тучки и т.д.

**«Зайчик»**

Ребенок подпрыгивает словно зайка. Можно показывать, где у зайки носик, ушки хвостик.

**«Часики»**

Пусть ребенок поставит руки на пояс и делает наклоны телом вправо-влево, имитируя тиканье часиков.

**«Цапля»**

Пусть ребенок ходит, высоко поднимая колени, как цапля. Затем можно постоять на одной ноге, потом на другой.

**«Мельница»**

Пусть ребенок поставит ноги на ширину плеч и делает пружинящие наклоны, по очереди касаясь рукой то одной, то другой ноги, вторую руку отводя назад.

**«Экскаватор»**

Предложите ребенку собрать разбросанные мелкие предметы с пола. Пусть он берет игрушки и перекладывает их в коробку. При этом можно изображать экскаватор и звуками, то есть рычать.

**«Гномик-великан»**

Держа руки на поясе, делаем приседания, показывая, какие маленькие гномики и высокие великаны.

**«Велосипед»**

Лежа на спине, подняв ноги вверх, совершает ими круговые движения, имитируя езду на велосипеде.

**«Подъемный кран»**

Лежа на спине,  ребенок поднимает ноги по очереди вверх, не сгибая. Затем можно делать подъемы ног, сгибая их в колене и подтягивая к груди.

Ссылка: http://www.detsad179.ru/konsultaci-po-zdorovyu/-o-polze-utrenei-gimnastiki.html