



Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

Проблема сохранения, укрепления здоровья детей, в современном обществе является актуальной. Одним из важнейших компонентов двигательного режима детей является утренняя гимнастика. Она направлена на оздоровление, укрепление организма, развитие физических качеств и способностей детей.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У детей, систематически делающих утреннюю гимнастику, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые навыки и умения. Утренняя зарядка «будит» организм ребенка, настраивает его на позитивный лад, активизирует сердечную, дыхательную деятельность, стимулирует работу внутренних органов, способствует формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждает возникновение плоскостопия. Упражнения развивают гибкость, силу мышц, подвижность суставов, улучшают координацию, усиливают кровообращение, содействуют обмену веществ.

Утренняя гимнастика является важным, многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения на весь день!

