

## Уважаемые родители!

### Значение утренней гимнастики для ребенка

Утренняя гимнастика - является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Утренняя гимнастика также имеет большое оздоровительное значение, но только при условии систематичности. Физические упражнения благотворно влияют на детский организм, вызывают у детей радостное настроение. Это способствует активизации двигательной деятельности детей.

Утренняя гимнастика воспитывает такие волевые качества ребенка как, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность. Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека всю жизнь.

Конечно пока ребенок еще маленький, лучше, если он будет делать зарядку вместе со взрослым. Ребенку нужно на кого-то равняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример, кому-то показывать свои достижения и умения.

Утреннюю гимнастику тематического содержания отличает интересное содержание: - это игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера и положительные детские эмоции, поэтому посещать утреннюю гимнастику и приучать детей к здоровому образу жизни нужно ежедневно.