«**Почему надо заниматься утренней гимнастикой**»

Все **родители хотят**, чтобы их дети были здоровыми, вовремя ложились спать и легко просыпались. Этого можно достигнуть лишь в том случае, если ребёнок ежедневно и систематически упражняется в выполнении определённых требований и таким образом приобретает ряд привычек, полезных для его здоровья, физического и умственного развития.

Привычки, приобретённые в раннем детстве, особенно ценны: большинство остаются на всю жизнь, становясь потребностью.

Наряду с наиболее известными гигиеническими привычками у детей с раннего возраста **надо** воспитывать привычку к физическим упражнениям. Воспитание такой привычки должно проводиться семьёй с помощью детского сада.

Ежедневная **гимнастика** должна стать у ребёнка такой же потребностью, как умывание, уборка постели, приём пищи в одни и те же часы.

Ценность **утренней гимнастики** заключается не только в том, что благодаря энергичным движениям создаётся бодрое настроение, и организм включается в работу после сна. **Утренняя гимнастика** является также важным средством оздоровления организма. Ежедневным выполнением упражнений укрепляется мускулатура, увеличивается подвижность суставов, развивается гибкость и сила. **Гимнастические** упражнения способствуют более глубокому вдоху и полному выдоху, приучают детей правильно дышать, развивают дыхательную систему. Упражнения в прыжках и беге укрепляют сердце и лёгкие, воспитывают выносливость и силу воли.

В дошкольном возрасте, когда окостенение ещё далеко не закончено, **утренняя гимнастика** является ценным средством, способствующим формированию осанки, предупреждает возможные у детей искривления позвоночника.

И, наконец, **утренняя гимнастика** способствует воспитанию у детей силы воли, упорства, настойчивости и дисциплинированности, приучает к аккуратности, сознательному выполнению долга. Катание на лыжах и купание в бассейне – всё это не требует от детей большого волевого усилия; подобные занятия доставляют им только удовольствие. Но другое дело, когда для занятия **гимнастикой надо встать пораньше**, побороть сон, стараться правильно выполнить упражнения и делать всё это ежедневно, без пропуска. Здесь уже нужна настойчивость, воля, дисциплинированность, а главное, ребёнку **надо осознать**, что выполнение **гимнастики является его долгом**.

Наши советы:

1. Старайтесь будить детей утром в одно и то же время, даже если это выходные. У ребёнка должен быть режим.

2. Проводите **утреннюю гимнастику и в выходные дни**, чтобы ребёнок знал, что **гимнастика** нужна в первую очередь ему, а не воспитателям.

**Занимайтесь утренней гимнастикой вместе с ребёнком с удовольствием и будьте здоровы!**

