**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида «Солнышко»**

***Консультация***

**«Утренняя гимнастика в жизни ребёнка»**

**Подготовила**

**Воспитатель: Полищук Т.И.**

**Малыши, малыши –  Дружные ребятки.**  
**Малыши, малыши -**  
**Вышли на зарядку.**

 Как известно, здоровье – это большой дар, без которого трудно сделать жизнь интересной, долгой и счастливой. Дети должны расти здоровыми. Здорового ребёнка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые навыки и умения. Здоровье – важнейшая предпосылка развития воли и природных способностей.

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.



Движение приносит нашим детям колоссальную радость, а главное здоровье. Все дети, так или иначе – непоседы. Именно поэтому в «растущем» организме детей все обменные процессы функционирует в правильном режиме, не то, что у взрослых.

**Задачи и значение**

**утренней гимнастики в детском саду:**

Задачи утренней гимнастики в детском саду обусловлены общими задачами физического воспитания, к которым относятся:

* Укрепление здоровья, правильное физическое развитие и закаливание организма детей.
* Обучение определенным действиям и формирование навыков жизненно необходимых движений, развитие основных двигательных качеств.
* Воспитание навыков поведения в коллективе и формирование волевых черт характера ребенка.

**Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья:**

До семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

**Значение утренней гимнастики, прежде всего, определяется повышением жизнедеятельности всего организма:**

Работа мышечной системы активизирует сердечно-сосудистую, дыхательную системы, растормаживает нервную систему, создает условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

**Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы:**

– дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности. Двигательная активность приводит в деятельное состояние различные анализаторы.

**Спецификой гимнастики в детском саду является:** обучение детей правильным движениям, и в первую очередь общеразвивающим движениям и основным. В процессе обучения движениям у детей совершенствуются умения ориентировать в пространстве и выполнять четко и точно, в заданном воспитателем темпе, ритме и направлении, вырабатывается согласованность движений каждого ребенка с действиями всего коллектива.

С помощью гимнастики **дети приучаются к определенному режиму**, приобретают и закрепляют навыки перемещения в пространстве. У детей воспитывается выдержка, организованность, развивается внимание, память.

**Утренняя гимнастика создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся**: сильно возбужденных детей успокаивают действия в заданном темпе, а малокровные дети втягиваются в определенный ритм работы. Следовательно, после утренней гимнастики дошкольники более уравновешенны.

**Поэтому, основная задача утренней гимнастики** – перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности.

Таким образом, утренняя гимнастика является важным, многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, повышающим и сохраняющим в течение дня жизнерадостное состояние ребенка.