

Важность утренней гимнастики в физическом развитии дошкольников

Как известно, здоровье – это большой дар, без которого трудно сделать жизнь интересной, долгой и счастливой. Здоровье потерять легко, но вернуть его очень трудно. Дети должны расти здоровыми. Болезненный, отстающий в развитии ребёнок, быстро утомляется, у него низкая работоспособность, слабая память, неустойчивое внимание. А 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. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней.

Дошкольный возраст является решающим в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей навыки и знания здорового образа жизни, потребность в занятиях физкультурой и спортом.

Одним из важнейших компонентов двигательного режима детей является **утренняя гимнастика**. Она направлена на оздоровление, укрепление организма, развитие физических качеств и способностей детей. Утренняя гимнастика ценна тем, что у детей вырабатывается полезная привычка выполнять различные упражнения по утрам. Со временем эта привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь. Пока ребёнок ещё мал, лучше, если он будет делать зарядку с взрослыми. Ведь ему надо за кем-то подражать, с кого-то брать пример, кому-то показывать свои умения и достижения. В дошкольном возрасте интересны зарядки тематического характера. Цель этих зарядок – заинтересовать ребёнка так, чтобы, получая новую информацию или вспоминая старую, он выполнял бы всё это в движениях. Ведь именно двигаясь, ребёнок лучше познаёт окружающий мир, учится понимать, любить его и действовать в нём. Утреннюю гимнастику тематического, игрового характера, отличают радостная атмосфера, интересное содержание. Несомненно, зарядка пройдёт интересней, если будет сопровождаться музыкой. Ведь именно музыка положительно воздействует на хорошее настроение, на эмоции.