**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МАРФИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ «КОЛОСОК» ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**



**Консультация для родителей**

**Тема: «Роль утренней гимнастики в жизни ребёнка»**

**Подготовила:**

**воспитатель Кострикова Т.К.**

**с. Марфино**

**2023г.**

**Роль утренней гимнастика для детского организма** имеет большое полезное и **оздоровительное** значение и является обязательной частью режимных моментов в нашем **детском саду**.

**Утреннюю гимнастику** можно охарактеризовать словами: *«Бодрость с утра и до позднего вечера!»*.

Потребность в движении заложена в ребенке с рождения. И наша возможность не только помочь ребенку гармонично развиваться, осваивать новые навыки и умения, но и не привить желание заниматься спортом в повседневной жизни.

Двигаясь, ребенок получает огромный заряд бодрости, активности, что дает хорошее настроение на весь день. **Утреннюю гимнастику** проводим в ДОУ систематически. Во время выполнения **утренней гимнастики** настроение ребёнка остается спокойным, ровным, сохраняется высокий тонус, он весел, бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

Для **утренней гимнастики** подбираются физические упражнения, доступные и знакомые нашим детям!

Упражнения простые, интересные, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения, но в тоже время увлекательные и занимательные, для того что бы хотелось их выполнять вновь и вновь!

Зарядка помогает пробудиться, усиливает деятельность всех систем тела и **организовано начать день**. У детей, которые регулярно занимаются **утренней гимнастикой в детском саду**, быстро пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

**Утреннюю гимнастику** начинаем с детьми с ходьбы и бега по заданию воспитателя. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц *(плечевого и рук, брюшного, спинного и ног)*. В заключительную часть включается ходьба с выполнением различных заданий педагога, бег и спокойная ходьба. В заключении **утренней гимнастики** обязательно заканчиваем упражнением на восстановления дыхания, чтоб восстановить все системную работу **организма**. И проводятся разные игры в чередовании: *«Фиксики»*, *«Раз, два, три»* и многие другие.

**Утренняя гимнастика имеет большое оздоровительное** и воспитательное значение, устраняет сонливость, апатию, создает у детей жизнерадостное настроение, благоприятно влияет на активную деятельность, доставляет ребятам большое удовольствие и обеспечивает бодрое настроение.

В результате проведённых наблюдений за нашими детьми "Активные” дети легче и лучше занимаются, более внимательны и усидчивы. Они меньше конфликтуют и больше общаются на разные дружеские темы. Также наши дети являются более уравновешенными в подвижных играх!

**Утренняя зарядка и гимнастика** стала неотъемлемой частью жизни детей в ДОУ.