***Консультация для родителей***

***«Польза утренней гимнастики!»***

Много всего сказано в пользу утренней зарядки. Она рекомендована  всем, независимо от возраста человека и других физических нагрузок. И уж тем более она полезна самым маленьким.

Приучая детей с малых лет выполнять утренние упражнения, родители на все будущие годы закладываете фундамент, вырабатывая привычку делать утреннюю зарядку. И, разумеется, вместе с ними занимаются сами.

Что дает зарядка?

Ребенок просыпается с помощью утренней гимнастики, получает заряд бодрости на целый день, у него укрепляются мышцы, суставы и связки, позвоночник и иммунная система, улучшается аппетит, сон, ускоряется кровообращение, совершенствуются нервные процессы, ускоряется рост, способствует умственному развитию. Гимнастика нацелена на то, чтобы переход между сном и бодрствованием сделать мягким и гармоничным.

 Вводить зарядку в распорядок дня можно с двухлетнего возраста. Выполнять упражнения следует каждое утро (не считая периоды болезни малыша) всегда в одно время: после сна, натощак, в проветренном помещении.

Так как объяснить маленькому ребенку, что зарядка очень полезна для его организма, пока сложно, лучшей мотивацией детей к зарядке является личный пример. Детям свойственно повторять все за взрослыми, и если ребенок увидит, с каким удовольствием инструктор делает зарядку, он обязательно присоединится к нему.

Подготовил инструктор по физкультуре Марков Е.Е.