



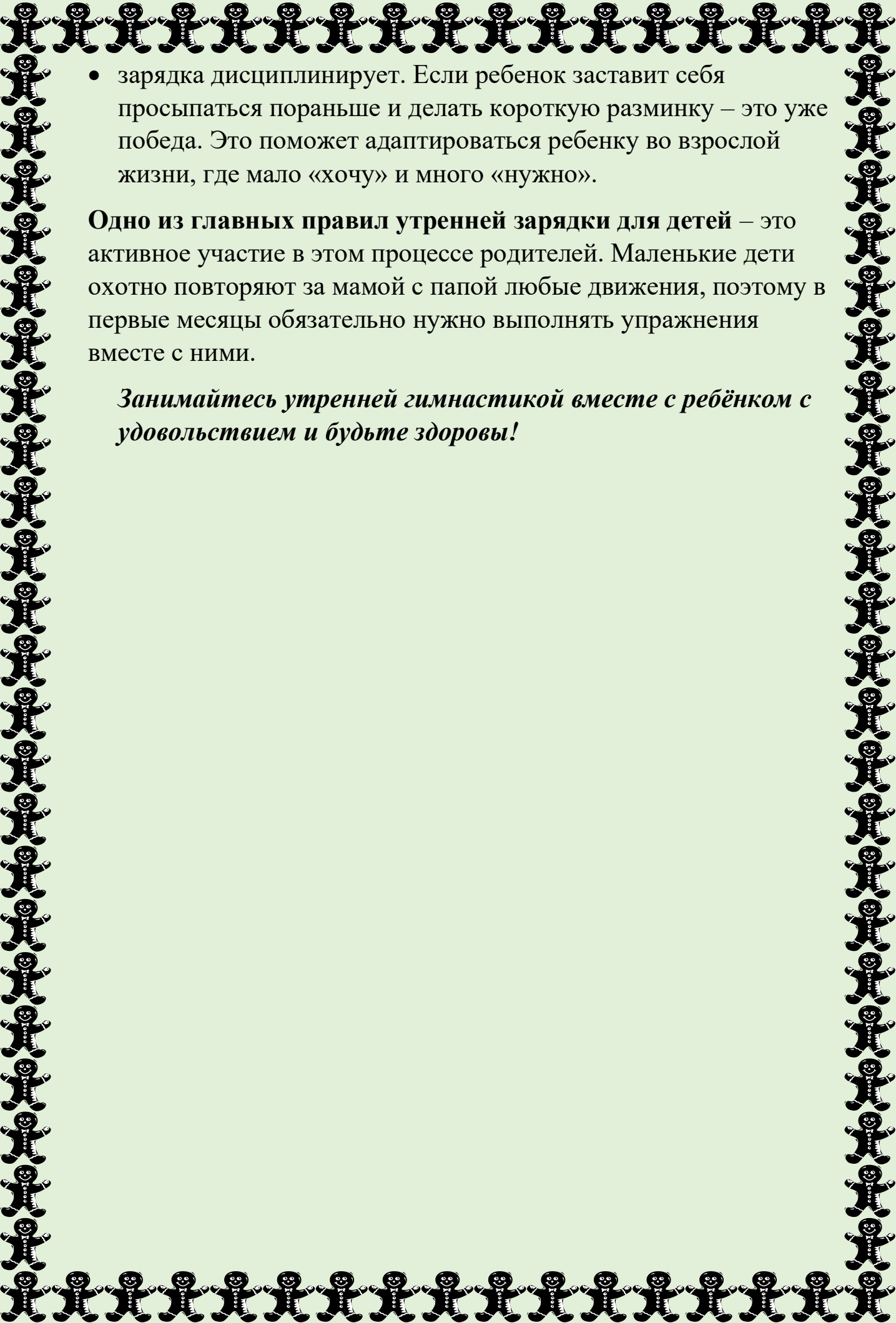
## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА?

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.

Физические упражнения укрепляют детский организм, развивают, тренируют память, воспитывают в ребенке внимание, терпение и выносливость, закаляют. Будь то двухлетний малыш или школьник, зарядка будет одинаково полезна каждому из них. Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Зарядка благоприятно влияет на обмен веществ в организме, а также на поддержание мышц в тонусе. Кроме того, это создаст отличное настроение на весь день, ребенок целый день будет чувствовать себя бодрым и веселым.

Преимущества утренней зарядки и ее действие на детский (да и взрослый) организм очевидны:

- систематическая утренняя зарядка укрепляет иммунитет, поэтому полагается, что ребенок, который регулярно выполняет физические упражнения, будет болеть меньше. Ведь хороший иммунитет способствует уменьшению разных болезней и простуд.
- зарядка существенно улучшит кровообращение, что поможет запустить в действие все системы организма, придаст бодрости и собранности в группе
- утренние упражнения закаляют человека, делают его устойчивым к стрессовым ситуациям и более активным. В ежедневной рутине, особенно в осенне-зимний период, дети максимально подвержены развитию стрессовых состояний или депрессии.

- 
- зарядка дисциплинирует. Если ребенок заставит себя просыпаться пораньше и делать короткую разминку – это уже победа. Это поможет адаптироваться ребенку во взрослой жизни, где мало «хочу» и много «нужно».

**Одно из главных правил утренней зарядки для детей – это активное участие в этом процессе родителей. Маленькие дети охотно повторяют за мамой с папой любые движения, поэтому в первые месяцы обязательно нужно выполнять упражнения вместе с ними.**

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