***Это полезно! Весёлая зарядка!***

Уважаемые родители! Ежедневно начинайте свой день с бодрой, активной и весёлой зарядки! Уверена, Вы прекрасно понимаете и осознаёте всю пользу утренней зарядки.

Зарядка нацелена на то, чтобы переход между сном и бодрствованием сделать мягким и гармоничным. Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, она направлена на оздоровление, укрепление, развитие физических качеств и способностей детей, оказывает определённый тренирующий эффект. Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Малыш просыпается с помощью утренней гимнастики, получает заряд бодрости на целый день.

Выполнять упражнения следует каждое утро (не считая периоды болезни), постараться всегда в одно время: после сна и натощак, в проветренном помещении.

Рекомендуется совмещать выполнение физических упражнений с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, одежда не должна стеснять движения.

Очень важно следить за правильностью выполнения упражнений, за осанкой, следить за дыханием, учить ребёнка не задерживать дыхание, малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный вдох.

Обратите внимание на доступность подобранных Вами упражнений и их разнообразие.

Утренняя гимнастика пройдёт интереснее, если будет сопровождаться музыкой. Включите свою любимою музыку и вперёд к отличному настроению и прекрасному самочувствию!

Для утренней гимнастики Вы можете включить свою любимую песню или видеоклипы песенок вашего малыша, использовать готовые видео-зарядки на Ю-туб канале.

Вашему ребёнку и Вам это обязательно понравится, не забывайте, что дети берут с нас пример, подражают, повторяют. Поэтому зарядка вместе со взрослым принесёт массу положительных эмоций вашему малышу.

***Предлагаю Вам весёлые песенки для утренней гимнастики:***

***Кукутики – зарядка***

***«Скачет лягушонок…Все вокруг стараются, спортом занимаются»***

***«Малышарики. Просыпайся. Зарядка. 22 серия»***

***«38 попугаев. Зарядка»***

***«Чучело Мяучело. Утро начинается….»***

***«Солнышко лучистое»***

***Желаю крепкого здоровья Вам и Вашим деткам!***