**Польза зарядки для детей.**

Здоровье - большой дар, без которого трудно сделать жизнь человека счастливой, интересной и долгой. Здоровье легко потерять, ослабить, вернуть же его очень трудно.

Дети должны расти здоровыми. Здорового ребенка легче растить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования.

Раннее детство – важный период психического и физического развития ребенка. В этом возрасте закладываются важные способности – познавательная, двигательная активность, любознательность, уверенность в себе , настойчивость. Л. С Выготский образно призывал создавать «золотой запас ребенка». Но способности малыша не возникают сами по себе, они требуют непременного участия взрослого.

Поэтому в нашем дошкольном учреждении особое внимание уделяется физическому развитию детей: организация занятий по физической культуре, комплекс закаливающих процедур, утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей. Наши ребятки совсем маленькие и зарядку делают вместе со взрослыми: дома с мамой и папой, в детском саду с воспитателем. Малышу надо на кого-то равняться, за кем- то повторять, с кого-то брать пример, кому-то подражать.

Иногда не все движения получаются сразу, а у кого-то пока совсем не получаются. Но главное, чтобы было желание, тогда точно все получится!

Так пусть же зарядка,  и для детей, и для взрослых станет прекрасным началом дня!