***Чтобы дети не полнели,
Чтоб в здоровом детском теле
Дух всегда здоровым был,
"Раньше деточек будите,
На зарядку приводите,
Спорт поможет ловким стать,
Если нужно, сдачи сдать…***

**Роль утренней гимнастики в  здоровьесбережении детей**

 *В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всесторонне физическом развитием детей. Важную роль в физкультурно-оздоровительных мероприятиях  в режиме дня отводится утренней гимнастики. Огромная психологическая роль утренней гимнастики заключается в воспитании у ребенка привычки начинать день с физических упражнений.*

*Оздоровительная ценность утренней гимнастики: определяется физическими сдвигами происходящими в организме при мышечных сокращениях. Активизируются физиологические процессы- дыхание, кровообращение, обмен веществ. Укрепляется костно-мышечная система, создаются условия для повышения физической и умственной работоспособности, повышается сопротивляемость детского организма к болезням.*

*Образовательная ценность: Происходит закрепление и совершенствование у детей двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств.*

*Воспитательная ценность: Ежедневное выполнение физ. упражнений способствует воспитанию волевых качеств, имеющих существенные значения для всей последующей жизнедеятельности ребенка- настойчивости, целеустремленности, терпения.*

*Утренняя  гимнастика благотворно влияет на организм, вызывает у детей жизнерадостное настроение. все это способствует активизации двигательной деятельности детей.*

***Двигаясь ребенок познает окружающий мир, учится любить, понимать, осозновать его и действовать в нем.***

***Основные формы и виды деятельности по физкультурно-оздоровительной работе***

|  |  |
| --- | --- |
| *Формы работы* | *Виды оздоровительных работ* |
| *Учебная деятельность* | *Занятия по физкультуре* |
| *Физкультурно-оздоровительная работа* | * *Утренняя гимнастика*
* *Активная двигательная деятельность детей на прогулке, подвижные игры*
* *Динамический час*
* *Дыхательная гимнастика*
* *Гимнастика для глаз*
* *Физ/минутки*
* *Закаливание*
* *Релаксация*
 |
| *Активный отдых* | * *Физкультурный досуг*
* *Спортивные развлечения*
* *День здоровья*
* *Спортивные соревнования*

 |
| *Коррекционная работа* | * *ЛФК*
 |
| *Самостоятельная деятельность детей* | * *Игры разной степени подвижности*
* *Коммуникативные игры*
 |
| *Работа с родителями* | * *Анкетирование*
* *Консультации*
* *Спортивные развлечения*
* *Информация для родителей*
 |