**Утренняя зарядка**

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые помогают «зарядить» организм ребенка на весь день.

 Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействие упражнений на физическое развитие детского организма. Правильно подобранные упражнения укрепляют детский организм, уравновешивают процессы возбуждения и торможения. Закаливающее воздействие гимнастики усиливается.

 Утренняя гимнастика проводится со всеми детьми. Дети привыкают к определенному порядку, дисциплине.

 Вся утренняя гимнастика проводится элементарно, под музыку. Музыкальное сопровождение вызывает у детей хорошее, жизнерадостное настроение. Движения детей становятся мягче, красивее, четче и выразительнее



