**Здоровье человека закладывается в детстве.**

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бегает – пусть он находится в постоянном движении».

Ж.Ж. Руссо.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в МБДОУ №109 «Журавушка».

Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данных научных исследований, оно обусловливается на 50% - образом жизни, на 20% - наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и примерно на 10% - возможностями медицины и здравоохранения. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

Никто не станет спорить, что спорт помогает детям оставаться здоровыми и крепкими. Не обязательно делать из ребенка чемпиона, важно правильно дозировать нагрузку и не перегружать детей, иначе это может привить нелюбовь к занятиям спортом с самого детства.

Залог крепкого здоровья – утренняя зарядка.

Утренняя гимнастика представляет собой комплекс физических упражнений, выполнять которые необходимо непосредственно после пробуждения.

Главная ее цель – зарядить наш организм запасом энергии на весь день, «разбудить» организм после сна, повысить общий тонус. Выполняя зарядку по утрам, мы снижаете риск травм и ушибов до минимального уровня, так как все мышцы будут находиться в тонусе, суставы будут достаточно размяты. При этом активно начинает работать каждая система организма, каждый орган.

Польза утренней зарядки велика для всех, но для детей особенно. Когда организм только развивается, движения только начинают осваиваться, а дыхание то и дело сбивается, именно начало дня с физических упражнений способствует гармоничному росту и развитию ребенка. Ритмичные движения и аэробная нагрузка позволят ребенку не только усовершенствовать технику дыхания, но и увеличить глубину вдоха.

Так же зарядка положительно влияет на осанку. Укрепление мышечного корсета приводит не только к повышению силы и выносливости малыша, но и положительно сказывается на внутренних процессах. Например, развитие мышц брюшного пресса способствует улучшению пищеварения. Работа сердца и сосудов улучшается, ускоряется обмен веществ в организме.

Гимнастика хорошо закаляет организм. Лучше всего её проводить на улице, но при отсутствии такой возможности можно и в хорошо проветриваемом помещении. Утреннее насыщение организма свежим воздухом придаст энергии на весь день, а также обогатит ткани кислородом. Ведь в детском организме окислительные процессы в тканях проходят гораздо быстрее.

Изучение и отработка новых движений позволяет не только развивать координацию ребенка и умение ориентироваться в пространстве, но и расширять «память тела».

Польза зарядки проявляется и в получении необходимых физических навыков, и в правильном умственном развитии. В процессе упражнений можно учить ребенка определять стороны (право и лево), узнавать геометрические фигуры (хождение по кругу, квадрату, ромбу, трапеции), читать стихи и даже петь песни.

Утренняя гимнастика бывает:

* традиционная;
* музыкально-ритмическая;
* занятия на тренажёрах;
* подвижные игры;
* гимнастика по сюжету.

Гимнастика по сюжету наиболее интересна детям. Выполняя «Олимпийскую зарядку», мы не только развиваем физические качества, но и формируем элементарные представления об Олимпийских играх, их символах, основных идеалах и ценностях, воспитываем интерес к физической культуре и спорту.