***Начинаем день с зарядки!!!***

***Мы сегодня рано встали  
И зарядку делать стали.  
Руки вверх, руки вниз,  
Влево - вправо повернись.  
На носочки поднимайся,  
Приседай и выпрямляйся.  
А теперь прямо встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать,  
Руки вниз - и постоять***.

Зарядка — комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Зарядка является обязательной процедурой в армии и спортивных лагерях. В комплекс обычно входят упражнения для мышц шеи, спины, живота, ног и рук. Типичные упражнения: потягивания, наклоны, приседания, отжимания. Делать ежедневно утреннюю зарядку необходимо каждому человеку, не смотря на возраст или физическое развитие.

Детям утреннюю зарядку нужно начинать делать с самого рождения, ведь зарядка улучшает работу сердца и легких, развивает костно-мышечную ткань, укрепляет общее здоровье организма. А если вы приучите себя делать зарядку каждое утро, то она научит вас еще и дисциплине, выработает волю.

Человек должен знать, что после обычный утренней зарядки он получает колоссальный заряд энергии на весь день, она улучшает самочувствие, зарядка словно «встряхивает» организм и дает просто отличное настроение.

Некоторые люди сильно ошибаются, считая, что если они посещают какие-либо спортивные секции, то этого вполне достаточно для его организма и утренняя зарядка вовсе не нужна.

Выполнение утренней зарядки лучше всего проводить при открытых форточках, под бодрящую музыку. А летом лучше проводить занятия на свежем воздухе. Упражнения, включаемые, в утреннюю зарядку могут быть разными, но главное, чтобы они развивали весь организм и выполнялись в определенной последовательности.

Еще одним из важных пунктов при выполнении зарядки является то, что нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыханием. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.

**«Ну, а снег летит, летит!»**

Ели за окном стоят,

В небо синее глядят, (потягивания – руки вверх)

Ветки в стороны торчат, (потягивания – руки вперед)

Белки на ветвях сидят, (глубокий присед на несколько секунд, потом встать)

Белки прыгают по ёлкам,

Собирают белки шишки.

Не пугают их иголки –

Белки – ловкие малышки, (прыжки)

Мы под ёлками сидим

И на белочек глядим, (присели)

Ветер дует ледяной (махи руками)

И вздымает снега тучу.

Он суровый и могучий, (вращения руками)

Зайцы прячутся в кустах.

Даже хитрая лиса

Притаилась и сидит, (глубокий присед на несколько секунд, потом встать)

Ну, а снег летит, летит, (махи руками)

Но утихла злая вьюга,

Белой стала вся округа, (потягивания – руки в стороны)

Солнце светит в небесах. (потягивания – руки вверх)

Скачет по полю лиса, (прыжки)

Ну, а мы чуть-чуть пройдемся (ходьба)

И домой к себе вернемся! (восстанавливаем дыхание)









Утреннюю зарядку делать нужно ***КАЖДЫЙ*** день по 10-15 минут, это даёт заряд бодрости на весь день!

Если же зарядку делать ***ЧЕРЕЗ*** день, то организм утрачивает свою силу и быстро устаёт!



***Делайте каждое утро зарядку***

***и будете ощущать силу и мощь всего организма!!!***

Воспитатель Грибова Вера Семеновна