

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК»**

**Филиал – детский сад «Тополёк»**

Сегодня я хочу заострить ваше внимание на таком важном элементе в режиме дня дошкольников, как утренняя гимнастика.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время растормаживает нервную систему детей после сна, активизирует деятельность всех внутренних органов и систем, улучшает физиологические процессы, увеличивает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Другими словами: зарядка помогает организму проснуться.

Вот и у нас в детском саду «Тополёк» прошли мероприятия. Воспитатели провели музыкальный флешмоб для ребят.



Немаловажное значение для ребенка имеет и похвала. Педагоги похвалили всех ребят, и дети продолжили танцевать. Не забывайте хвалить ребенка после выполненных упражнений, тем самым вы мотивируете его на утреннюю гимнастику в дальнейшем.

И помните, мы с вами являемся для наших детей примером. Поэтому иногда достаточно начать делать зарядку взрослым членам семьи, и ребенок обязательно захочет в ней принять участие.

И будьте здоровы!