*Составитель: Воронина С.Н., воспитатель*

**Значение утренней физической зарядки в тёмное время суток**

***Консультация для родителей.***

Биологические часы имеют важное значение для каждого человека. Именно по этому признаку и делятся люди на "сов" и "жаворонков", тех. кто встает рано утром и чувствует себя отлично и тех, кто встает поздно и тоже чувствует себя прекрасно. Если изменить время пробуждения для тех и других, это станет насилием над организмом и стрессом. Справиться с этими неприятными последствиями помогает утренняя физическая зарядка. Особенно важно это для дошкольников, имеющих еще не сформировавшуюся, несовершенную нервную систему, дети не имеют возможности управлять своими эмоциями. Понятие "Надо" является для них абстрактным понятием. В этом аспекте утренняя физическая зарядка в детском саду является идеальным средством для окончательного пробуждения и приведение души и тела в гармоничное рабочее состояние, важное для детского сада полного дня.

Утренняя физическая зарядка проводится в разной форме в проветренном спортивном зале в составе группы. Глядя на действия своих товарищей, ребенку трудно устоять на месте. В организме детей, включаются механизмы пробуждения, заставляющие включаться мозг и не сбиваться с ритма.

Упражнения для зарядки подбираются в соответствии с физиологическим пробуждением – начиная с упражнений для мышц шеи и заканчивая упражнениями для мышц всего тела. В конце зарядки проводится игра. Дети визжат, выделяется гормон радости эндорфин, улучшающий деятельность и функционирование центральной нервной и сердечно-сосудистой системы, ускоряющий обменные процессы, улучшающий настроение.

Именно поэтому **родители, любящие своих детей, должны встать пораньше и привести своих драгоценных сыновей и дочерей в детский сад к утренней зарядке – важному элементу распорядка дня не только для детей, но и взрослых**!

****

*Интернет-ресурс:* [*http://pandia.ru/text/79/306/54072.php*](http://pandia.ru/text/79/306/54072.php)