Цель: развивать интерес у детей и родителей к утренней гимнастике, сохранять и укреплять здоровье детей. Формировать у детей морально-волевые качества (выдержка, организованность, самостоятельность, настойчивость).

Привлекать родителей к активному участию в спортивной жизни малыша.

Потребность в движении заложена в малыше с рождения. И задача родителей не только помочь ребенку гармонично развиваться, осваивать новые навыки и умения, но и не отбить желание заниматься спортом в будущем. Малыш только через собственные ощущения познает огромный и притягательный мир. А закрепить врожденную любовь к движению, сделать кроху более ловким и выносливым, направить неумную энергию в игры и упражнения, которые малышам придется по вкусу.

Каждой маме и папе известно, что физические упражнения влияют на работу всех органов и систем. Спортивные занятия улучшают обмен веществ, состав крови, тренируют сердечно – сосудистую систему, повышают иммунитет. Чем лучше ребенок умеет бегать, прыгать, лазить, тем быстрее и гармоничнее развивается его мозг. Движение – это единственная деятельность, которая одновременно заставляет работать и левое, и правое полушарие головного мозга. Поэтому важно как можно раньше приобщить малыша к физическим упражнениям и стремиться, чтобы спортивные занятия были для него источником радости и удовольствия, и ни в коем случае – принуждением. Необходимо приучить малыша к ежедневной утренней зарядке. Необходимо уделять всего 7 – 10 минут и вместе это делать регулярно, такая ежедневная нагрузка станет для него регулярной. Любые спортивные занятия с малышом нужно проводить в веселой и игровой форме, и каждый раз вносить что – то новое. Ведь занимаясь с малышом, взрослые и сами получают заряд бодрости и веселья на каждый день. Любые упражнения с детьми здорово делать под подходящие стишки, можно приобщить любимые игрушки:

Вышли звери на зарядку,
Рассчитались по порядку.
Рядом с ними – ребятишки,
И девчонки и мальчишки.
Упражнения начинаются,
Лапки кверху поднимаются.
Ну, а мы поднимем ручки
Высоко, до самой тучки!
Вот идет мохнатый мишка,
Громко топает топтыжка.
Косолапому поможем,
Мы пройдем как мишка, тоже.
Топ да топ, топ да топ
И в ладоши хлоп да хлоп
Скачет зайка на лужайке,

Мы попрыгаем, как зайка.
Ножки вместе, скок- поскок!

Веселей скачи дружок!
Пчелки крылышками машут,
Над цветами дружно пляшут.
Ручки в стороны расставим,
Словно крылышки расправим.
Замахали, загудели: Ж -ж-ж!
Вот копытца замелькали -
Это кони поскакали.
Пробежимся, как лошадки,
На носках, потом - на пятках.
Вот и кончилась зарядка!
До свидания, ребятки!
Завтра снова приходите.

Увлекайте кроху своим примером, для этого делайте все упражнения весело, с азартом. Очень скоро ваш малыш запомнит незамысловатые стишки и те движения, которые нужно под них выполнять. А это значит, мы развиваем еще и память. Попробуйте, это не только полезно, но и очень весело!