

## Уважаемые родители!

Для обеспечения эмоционального комфорта вашего ребенка и создания организованного начала дня, в детском саду большую роль играет утренняя гимнастика. Посредством утренней гимнастики решаются особенные задачи, а именно:

«Разбудить» организм ребенка,

Настроить его на действенный лад,

Активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других систем организма,

Стимулировать работу внутренних органов и органов чувств,

Способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки,

Предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что формирует у детей привычку к здоровому образу жизни, потребность каждый день по утрам делать физические упражнения.