**Утренняя гимнастика на свежем воздухе для детей.**

Невозможно вырасти сильным, здоровым и выносливым без спорта, но как заинтересовать ребенка, как сделать, чтобы он полюбил физическую активность? Утренняя гимнастика на свежем воздухе - это не только полезно, но и весело.

Утреннюю гимнастику неспроста называют зарядкой. Комплекс упражнений на все группы мышц, организм настроится на эффективную работу в течение всего дня. Гимнастика заряжает бодростью, энергией, чувством радости и удовлетворения.

Регулярные физические упражнения на открытом воздухе помогают снизить факторы риска сердечно – сосудистых заболеваний и связанных с ними: высокий уровень холестерина, высокое кровяное давление, диабет 2 типа. Кроме того, у детей улучшается координация движений, гибкость, осанка. Малыши, которые занимаются ежедневно, более энергичны, уверены в себе, обладают острой памятью и интеллектом. С небольшой мотивацией, терпением и любовью можно сделать ребенка здоровым и выносливым!

Во время утренней гимнастики идет активная выработка эндорфина — гормона счастья. Он повышает настроение и защищает от негативных мыслей.

Организованная физическая активность поможет войти в привычку ребенка. В дальнейшем это не только предотвратит многие заболевания, но и поможет справиться с перегрузками и другими стрессовыми ситуациями.

В процессе совместного  выполнения упражнений с родителями, повышается взаимное доверие, и укрепляется привязанность. Родители подают ребенку хороший пример здорового образа жизни и повышают собственный авторитет в глазах детей. Выполняя упражнения на  свежем воздухе, дети становятся веселее, а мамы и папы - красивее.