**Как повысить интерес к утренней гимнастике**

Потребность в движении заложена в малыше с рождения. И задача родителей не только помочь ребёнку гармонично развиваться, осваивать новые навыки и умения, но и не отбить желание заниматься спортом в будущем. Малыш только через собственные ощущения познаёт огромный и притягательный мир. А закрепить врождённую любовь к движению, сделать кроху более ловким и выносливым, направить неуёмную энергию в "мирное" русло помогут игры и упражнения, которые малышам придутся по вкусу.

Каждой маме и папе хорошо известно, что физические упражнения влияют на работу всех органов и систем. Спортивные занятия улучшают обмен веществ, состав крови, тренируют сердечно - сосудистую систему, повышают иммунитет. Но не все родители знают, что физическое развитие малыша нераздельно связано ещё и с его интеллектуальным развитием. Чем лучше ребёнок 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 ребёнка источником радости и удовольствия, и ни в коем случае - принуждением. Необходимо приучить малыша к ежедневной утренней зарядке. Ведь не секрет, что далеко не все из нас делают её по утрам. А ведь необходимо уделять всего 7-10 минут утренней зарядке вместе с малышом и делать это регулярно, такая ежедневная нагрузка станет для ребёнка привычной и естественной. Он просто не сможет без неё обходиться. Так же как без утреннего умывания и чистки зубов. Любые спортивные занятия с малышом нужно проводить в весёлой и игровой форме, и каждый раз вносить в них что-то новое. Ведь занимаясь с малышом, взрослые и сами получат заряд бодрости и веселья на целый день. Любые упражнения с детишками здорово делать под подходящие стишки, можно любимые игрушки тоже приобщить к такому важному делу:

 Вышли звери на зарядку,

 Рассчитались по порядку.

 Рядом с ними - ребятишки,

 И девчонки и мальчишки.

 Упражнения начинаются,

 Лапки к верху поднимаются.

 Ну, а мы поднимем ручки

 Высоко, до самой тучки!

 Вот идёт мохнатый мишка,

 Громко топает топтыжка.

 Косолапому поможем,

 Мы пройдём 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!

 Пчёлки крылышками машут,

 Над цветами дружно пляшут.

 Ручки в стороны расставим,

 Словно крылышки расправим.

 Замахали, полетели

 И как пчёлки 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!

 Если очень захотите,

 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 ещё и память. Попробуйте, это не только полено, но и очень весело!