

## Консультация для родителей

### «Общие правила выполнения зарядки в домашних условиях»



Утренняя гимнастика благотворно действует на центральную нервную систему. Когда ребенок просыпается утром, то клетки коры его головного мозга находятся еще в полусаторможенном состоянии.

Это проявляется в сонливости, некоторой скованности движений, иногда в капризах. Недаром существует поговорка - «Встал с левой ноги».

Во время гимнастики в работающих мышцах возникают раздражения передающиеся по центростремительным путям в головной мозг.

Эти нервные импульсы возбуждают жизнедеятельность клеток коры больших полушарий. Поэтому после гимнастики появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Начинать занятия утренней гимнастикой следует обязательно летом когда тепло. В это время года ребенок быстрее привыкает к обтираниям тела водой, завершающим зарядку.