** Все мы знаем, что здоровый ребенок – это счастье родителей.**

**К сожалению, таким он не может стать сам.**

**С ребенком необходимо заниматься.**

**Ранний возраст – важный период в формировании личности, период, когда закладываются основы физического здоровья. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Очень важно вовремя научить малыша правильно ходить, бегать, прыгать, ползать, действовать с различными предметами, владеть кистями и пальцами рук, выполнять движения в соответствии с текстом, управлять мышечным напряжением.**

**Движение – основа восприятия и переработки информации об окружающем мире. Именно в процессе движения, сопровождаемого словами, песенками, прибаутками, музыкой, решаются задачи речевого развития ребенка:**

**-прогрессирует понимание речи;**

**-обогащается активный словарь;**

**-начинается фразообразование;**

**-усложняется наглядно-действенное мышление;**

**-естественно происходит развитие мышечной системы и двигательных навыков;**

**-формируется эмоционально-волевая сфера.**

**Уровень сфорсированности двигательных навыков ребенка раннего возраста является показателем нормального или патологического развития.**

**Утренняя зарядка способствует активному переходу от сна к бодрствованию. Она позволяет сохранить бодрость и работоспособность в течение всего дня. Недаром говорят: «Зарядку делай каждый день – пройдут усталость, вялость, лень!». Наконец, утренняя зарядка – это первый шаг на пути к спорту.**

**Утренняя зарядка – самый доступный для всех вид физической культуры. Ёе можно делать самостоятельно, однако занятия физическими упражнениями в коллективе, с родителями, всей семьей проходят интереснее, веселее, продуктивнее.**