**Открытый день здоровья с родителями**

Здоровье детей за последние годы имеет тенденцию к ухудшению. Как известно двигательная активность – естественная потребность ребенка, такая же важная, как сон и еда. Для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечивать ему от 6 до 13 тысяч движений в день. Ведь важным условием укрепления здоровья ребенка является выполнение единого двигательного режима в детском саду и дома. Для решения этой проблемы в нашем детском саду прошел «Открытый день здоровья с родителями». В этот день были приглашены дети и их родители на совместную утреннею зарядку. Педагогам была подобрана музыка и комплекс утреней гимнастики для активности детей, а так же родители были ознакомлены о правилах зарядки для детей. Родители приняли активное участие, но, а дети остались, очень довольны такому не обычному утру.

Итак, утренняя гимнастика играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребенка, в формировании систем организма, оказывает стабилизирующее воздействие на становление психических функций. Будьте здоровы!

Е.В. Николаева,

воспитатель младшей разновозрастной группы с 2 до 5 лет