**Пояснительная записка**

В сложившихся условиях необходимы мероприятия, которые помогли бы учащимся справиться с возросшей нагрузкой. Начать нужно с проведения утренней зарядки.

Важнейшим средством всестороннего развития детей является утренняя гимнастика.  Утренняя гимнастика должна обязательно входить в режим дня школьника, что очень важно для укрепления нервной системы, предупреждения простудных заболеваний.

После пробуждения организм не в состоянии быстро включиться в работу с полной нагрузкой, так как возбудимость центральной нервной системы понижена, наблюдается некоторая вялость, сонливость, работоспособность обычно несколько уменьшена. Равномерно воздействуя на мышцы, утренняя гимнастика активизирует дыхание и кровообращение, устраняет застойные явления в мягких тканях и внутренних органах.

Занятия гимнастикой до уроков оказывают благоприятное воздействие на организм, способствуя регулированию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Утренние упражнения помогают организму проснуться, так как результатом их выполнения является усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а также опорно-двигательного аппарата.

**Итоги утренней зарядки таковы:**

 - ускоряется кровообращение;

 - учащается дыхание;

 - активизируется обмен веществ;

 - приходит в тонус нервная система;

 - повышается настроение и работоспособность (а это нам так необходимо)

**Положительное влияние утренней зарядки при регулярном ее выполнении:**

 - утренняя гимнастика укрепляет организм;

 - утренняя гимнастика оказывает оздоровительный эффект на организм;

 - утренняя гимнастика улучшает самоорганизацию;

 - утренняя гимнастика поддерживает фигуру в хорошем состоянии;

 - утренняя гимнастика в сочетании с рациональным питанием и правильным         уходом за телом и лицом является хранителем молодости, красоты и здоровья.