Уважаемые родители!
Поговорим об организации двигательной активности вашего ребёнка…

Здоровье – это полное физическое, психологическое и социальное благополучие человека. Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий.
Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.
При гиподинамии (режим малоподвижности) возникает ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структуры органов, нарушение регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.
Необходимо совершенствовать двигательный режим детей не только в дошкольном учреждении, но и дома, который будет способствовать воспитанию здорового ребёнка и его разностороннему развитию.
Важно, нам взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению самих себя и своих детей.
«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития ребёнка» (п.1 ст. 18 Закон РФ « Об образовании»)

Что должны делать взрослые, чтобы каждый день ребёнка стал началом в укреплении его здоровья?
Будьте примером для ваших детей. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то и дети, глядя на них, систематически будут делать зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.
Приучайте его к занятиям спортом. Не обязательно сразу задумываться в какую спортивную секцию его определить.
Создайте спортивный уголок дома. Магазины предлагают полноценные спортивные комплексы, но у них есть два минуса: громоздкость и высокая цена. Не ущемляйте право на активное детство вашего ребёнка. Предлагаем Вам следующие *идеи по устройству спортивного уголка:*
Приобретите большой гимнастический мяч – фитбол. Для ребёнка этот мяч станет самым любимым спортивным атрибутом.
Батут – дети готовы прыгать всё свободное время. Он хорошо впишется в любую детскую. Батуты оснащены съёмной ручкой, за которую удобно держаться и прыгать.
Обруч (халахуп) – чтобы просто и весело приучать ребёнка к спорту обзаведитесь парой обручей и крутите с ним. Через обручи можно прыгать, как на скакалке, пролезать. Прыгать « с кочки на кочку», играть в «догонялки», « домик»…
Массажные коврики – резиновые, пластиковые, текстильные с колючим ворсом подойдут для всей семьи. Если Вы заботитесь о здоровье вашего ребёнка, в доме обязательно должен быть такой коврик. Он незаменим для ортопедической профилактики плоскостопия и сколиоза.

Боксёрская груша – повесьте в комнате вашего ребёнка. Может служить не только для развития и укрепления мышц рук, но и прекрасно подойдёт для снятия эмоционального напряжения.
Мячи - они играют немаловажную роль в физическом развитии детей. Научите кидать, ловить, катить мяч.
Не обязательно приобретать всё. Решайте сами, что больше подойдёт для Вашего ребёнка.
Играйте дома с детьми подвижные игры. Они позволяют осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метание.
Главное для нас – вырастить и воспитать здоровую и умную личность!

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Активное физическое развитие ребенку обеспечивают такие игры:

догонялки;

жмурки;

игры с мячом (ребенок бросает мяч об стенку, ловит, бросает родителям);

прыжки на двух ногах;

бег на носочках;

имитация движений животных и птиц (заяц, медведь, лягушка, цапля, воробей, слон, гусеница, коршун);

ходьба по скамейке или бревну («переправа»);

бег с огибанием препятствий (в доме – стулья, подушки, на улице – скамейки, столбы, деревья);

ходьба с преодолением препятствий (ям, возвышений, ступенек, луж);

ходьба по размеченной траектории (кривая, ломаная линия);

прыжки на фитболе;

ходьба на руках («тачка»).

Дома можно предложить ребенку игру в **«меткого стрелка».**

Поставьте два пластиковых ведра и бросайте в них «снаряды», скрученные из мягкой бумаги: мама – в свое ведерко, малыш – в свое. Выберите для бросков расстояние, с которого кроха сможет попасть в цель. По окончании игры наградите юного «снайпера» игрушкой или сладким сюрпризом. Развивая меткость, ребенок учится координировать движения рук.