**ПАМЯТКА  ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Двигательная активность дошкольников»**

         Как часто мы, взрослые, раздражаемся, когда дети бессмысленно, как нам кажется, бегают по квартире, носятся по двору, и мы можем увести их домой. Нам представляется это шаловливостью, нежеланием подчиниться нашим требованиям. Так ли это?

        Не следует путать шаловливость ребенка с удовлетворением его биологической потребности в движениях, а такая потребность  имеется. Присмотритесь к поведению вашего ребенка. Если его движения ограничить на протяжении 2 – 3 часов, то в дальнейшем он постарается «компенсировать» это повышенной подвижностью.

        В течение дня ребенок совершает множество разнообразных движений. Сумма их называется двигательной активностью. Суточная величина двигательной активности должна полностью удовлетворять биологическую потребность организма в движениях. Задача родителей – создать необходимые условия для оптимальной двигательной активности детей.

        Почему это важно? Дело в том, что недостаток движений особенно отрицательно отражается на растущем организме ребенка, на состоянии его сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитии и функциях многих органов. Малоподвижный образ жизни может даже вызвать болезнь, которую медики называют гипокинезией. При этом заболевании нарушается обмен веществ, деятельность опорно-двигательного  аппарата и вегетативной нервной системы, резко снижается физическая работоспособность.

Как организовать физическое воспитание ребенка в семье?

       Утренние – не часы – минуты должны быть отданы гимнастике. Недаром эти физические  упражнения называют зарядкой бодрости на весь день. Упражнения – простые и разнообразные. Примерно каждые две недели комплекс упражнений рекомендуется менять.

       Не забудьте перед началом упражнений открыть форточку. Заниматься ребенок должен в майке и трусах. Чистый, свежий воздух, движения, а после этого умывание – и вялости, сонливости, как не бывало.

       В выходные дни и, особенно во время отпуска. Когда ребенок остается с вами, необходимо найти время для того, чтобы побегать с ним на коньках или лыжах, если это зима; летом поиграть в мяч, покататься на велосипеде, пойти в лес и т.д.  Эти часы совместных занятий полезны не только для здоровья ребенка, но и для вашего. Не упускайте эту возможность!

      Если ребенок не посещает детский сад, следует уделить больше внимания физическому воспитанию. Как можно больше времени ребенок ежедневно должен быть на воздухе, в движении. Все, что говорилось о ежедневной утренней гимнастике. Подвижные игры - обязательный элемент режима дня. Ребенок должен иметь возможность попрыгать и побегать. Такая самопроизвольная активность восполняет недостаток движения, «насыщает» двигательный голод.   Не препятствуйте этому.

       Не всегда есть возможность оборудовать домашний «стадион», но обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка – доступны всем, так же как санки, коньки, лыжи. Приобретите их.

      В последние годы некоторые родители стремятся рано привлекать своих детей к регулярным занятиям такими видами спорта, как фигурное катание на коньках, художественная гимнастика, плавание. Полезно ли это? Однозначно ответить нельзя. Регулярные тренировки и связанные с ними физические нагрузки. Если они ребенку дошкольного возраста не по силам. Будут  вредны. С семи лет только некоторые дети, прошедшие тщательное медицинское обследование, могут начинать такие занятия.

      Ученые установили, что ребенок 5 – 7 лет должен делать 13 – 17 тыс. шагов, находиться в движении 2,5 – 3,5 часа. В это количество входит не только ходьба, но и бег, и прыжки. И другие виды движений.

       Если ваш ребенок посещает детский сад, но там занятия физической культурой проводятся по определенной программе, составленной с учетом возраста детей. Программа включает постепенное увеличивающиеся по объему и сложности упражнения, подвижные игры и др. эти занятия  являются составной частью режима дня в детском саду. Но их недостаточно.

      Вечером, когда мы взяли ребенка из сада, найдите возможность пройти с ним пешком хотя бы час дороги. Прогулка – это ваше время общения, а 20 – 30  минут, затраченные на нее, вернут и вам бодрость после трудового дня, «не пропадут даром» ни для здоровья, ни для настроения.

       Привлекайте детей к посильной для них работе. Ребенок может помочь накрыть на стол, убрать со стола, вытереть пыль с низкой мебели, полить цветы и др. пусть сначала у него получается не очень хорошо, постепенно он научится выполнять все ваши поручения правильно. Это полезно и для воспитания трудовых навыков, и в то же время является одной из форм двигательной активности.

        Подвижные игры, обучение катанию на коньках, лыжах не только совершенствуют двигательные умения ребенка, развивают у него ловкость, быстроту, силу и выносливость, но способствуют воспитанию таких важных черт характера, как настойчивость в достижении цели, чувство товарищества. В жизни эти качества будут очень полезны.

     Учеными установлена безусловная связь между двигательной активностью и развитием ребенка, способностью его организма оказывать сопротивление болезням. Вот почему активные дети болеют реже.

**Помните: физические упражнения, подвижные игры на воздухе – мощное средство укрепления здоровья**

**вашего ребенка!**