

## Консультация для родителей по физической культуре

### «Здоровый ребенок – это счастье родителей»

Инструктор по физической культуре  
Васильева Н.В.

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

#### «Мне надо много двигаться!»

Поддерживайте ребенка в его стремлении быть активным и создавайте условия для этого. Именно движения делают ребенка выносливым, ловким, сообразительным. Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течение дня? Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей.

*Дети со средней активностью*, как правило не вызывают у родителей тревоги: поведение у них уравновешенно, они не переутомляются, такой ребенок бегают, прыгает столько, сколько может.

Другое дело – *дети с повышенной активностью*. Они не уравновешены, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений, требующих точности, координации. Ни в коем случае резко не прекращайте двигательную активность ребенка. Переход должен быть постепенным.

*Малоактивные дети* не склонны много бегать, предпочитают играть в песочнице, что вполне устраивает родителей. Однако, надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки. Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками.

Как сделать, чтобы ребенок хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность детей и взрослых (предложите догнать вас). Хорошо активизируют действия малыша игрушки (мяч). Не теряйте времени, приступайте к обучению ребенка основным движениям. Прежде всего, создайте условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия (каталки, машинки, ящики и коробки, дорожки из клеенки,

надувные бревна, мячи). Движение требует пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться. Необходимо также проводить специальные физ. занятия, привлекать ребенка к участию в подвижных играх, делать с ним утреннюю гимнастику, играть на свежем воздухе.

Инструктор по физической культуре  
Васильева Н.В.