*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение №16 «Ягодка» ЯМР*

**Консультация**

***(для родителей и воспитателей)***

***«Здоровый ребенок – улыбающийся ребенок»***

***«Движение – это жизнь.***

***Ничто так не истощает и не ослабляет,***

***как продолжительное физическое бездействие».***

***Аристотель***

*Двигательная активность ребенка способствует:*

- укреплению всех систем организма: сердечно-сосудистой, пищеварительной, костно-мышечной и др.

- развитию всех психических процессов: памяти, мышлений, воображения, восприятия.

- формированию дружеских взаимоотношений и общению ребенка со сверстниками.

*Движение является биологической потребностью растущего организма ребенка!*

*Развитие двигательной активности детей.*

*Зарядка*

1. Нагрузка для всех групп мышц должна быть одинаковой.
2. Используйте упражнения для разных групп мышц: рук и плечевого пояса, спины и брюшного пресса, ног и стоп.
3. Начинайте разминку с самомассажа лица, рук, ног.
4. Чередуйте исходные положения для упражнений стоя, сидя, лежа на животе, на спине. Положение лежа помогает разгрузить позвоночник и стопы.
5. Выполняйте упражнения как рядом с ребенком, так и совместно с ним «гимнастика вдвоем».
6. Используйте при выполнении упражнений разные предметы: мяч, ленту, кубики, платочки, стулья и др.
7. Следите за дыханием ребенка. Важно, чтобы ребенок дышал носом, а не ртом.

*Как развивать двигательную активность.*

- Создайте дома условия для того, чтобы ребенок больше двигался (мини-стадион, тренажеры и др.).

- Обеспечьте тренировку всех систем детского организма.

- Способствуйте тому, чтобы ребенок самостоятельно двигался в различных условиях: в лесу, в парке, на спортивной площадке и т.д.

- Воспитывайте у ребенка интерес к физическим упражнениям своим личным примером.

- Поощряйте двигательное творчество своего ребенка, когда ребенок придумывает физическое упражнение, свой способ передвижения, новое правило в подвижной игре.

*«Театр в руке»* - упражнения в виде игр и сказок повышают общий тонус, развивают внимание и память, снимают психоэмоциональное напряжение.

**«Бабочка»** - собрать пальцы в кулак и поочередно выпрямлять мизинец, безымянный, средний, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения.

**«Сказка»** - детям предлагается разыграть сказку, в которой каждый персонаж – это палец кисти.

**«Рыбки»** - кисти правой и левой рук изображают плавные движения рыб.

*Консультация подготовлена по материалам журнала «Дошкольная педагогика»*

Инструктор по физической культуре: Крапивницкая Л.А.