***Консультация для родителей***

***«Организация двигательной активности ребенка дома»***

*Подготовила: воспитатель*

*младшей группы № 4 «Журавлики»*

*ОП «ЦРР – д/с «Улыбка»* ***Кириллина В.А.***

Мы всегда говорим: **«Здоровье начинается с детства!»,** но не задумываемся, когда именно.

Современная жизнь такова, что родители и дети одновременно находятся дома в среднем не более 2 часов, не считая сна. Но всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться.

Особое внимание взрослые должны уделять ежедневному пребыванию ребенка на воздухе, во время которого ребенку предоставляется возможность проявлять спонтанную двигательную активность. Движения ребенку не повредят – он сам неосознанно регулирует мышечную нагрузку. Перегрузка происходит лишь тогда, когда мы заставляем малыша долго выдерживать статичное положение, или тогда, когда не уравновешиваем неподвижные виды деятельности двигательной активностью. Недостаток движения может привести к нежелательному ожирению. Возможность ребенка свободно двигаться требует значительно продуманной обстановки и внимания взрослого.

Следует специально совершенствовать навык хождения, упражнять в беге, прыжках, учить бросать и ловить мяч, играть в различные подвижные игры, организовывать небольшие спортивные состязания, такие, как: «Кто лучше пройдет по скамейке», «Кто дольше не уронит мяч», «Кто дольше прыгает через скакалку» и т.п.

Для разнообразных физкультурных занятий и игр используйте бревна, лесенки, качели, канаты, кегли, мячи, скакалки и другие предметы. Часто используются летом самокаты, трехколесные велосипеды, а зимой санки, лыжи, коньки. Тренировать и закаливать ребят надо в любые сезоны: ходить с ними на лыжах, кататься на катке, купаться, загорать, организовывать небольшие туристические походы.

* Внимание детей младшего возраста крайне неустойчиво, поэтому продолжительность одной игры невелика – до 10-15 минут, с перерывами на отдых. Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие.
* Желательно, чтобы внимание ребенка не отвлекали ненужные во время игры предметы.

**Если ребенок заболел**

* Для ребенка во время болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки.
* Необходимо проветрить комнату перед игрой.

**Критерии усталости ребенка**

* выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден или вялый;
* движения выполняются нечетко, появляются лишние движения;
* кожа сильно краснеет или бледнеет;
* ребенок сильно потеет, особенно лицо;

**Для снижения нагрузки применяйте следующие действия:**

* уменьшение общего времени занятий и числа повторений;
* уменьшение темпа и амплитуды движений в игре;
* использование мелодичной, ритмичной, негромкой музыки в медленном и среднем темпах.

***Играйте чаще с детьми,***

***это – самая лучшая форма выражения любви и заботы!***

***Бодрости, хорошего настроения и лёгкого вам дыхания!***