**Консультация**

**для родителей**

**“ Двигательная активность детей – необходимое условие их физического развития”**

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы, от 0- до 7 лет, закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребенка.

Для малыша – дошкольника двигаться так же естественно, как дышать, есть, пить, спать. Первое, что начинает что начинает делать новорожденный, - двигаться. Мало того, он “ заниматься физкультурой” еще в утробе матери. Известно, что более подвижные дети развиваются быстрее, раньше начинают ходить, бегать, говорить. Они крепче телом, меньше болеют, проявляют активный познавательный интерес к жизни, у них чаще веселое и радостное настроение. Естественное состояние подвижного ребенка мы, взрослые иногда стараемся подчинить условиям. “ Не бегай!”, “ Посиди!”, “ Не лазай!” – то и дело слышит малыш окрики родителей.

Ни для кого не секрет, что наши дети много сидят не только много сидят у компьютеров и телевизоров, но и на учебных занятиях в детском саду. Они много занимаются сидя, мало двигаются и редко играют на свежем воздухе, это плохо сказывается не только на физическом, но и на духовном развитии, снижает их тонус нервной системы, угнетает психическую активность. У физически ослабленных детей, подвержены быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроения снижены. Это, в свою очередь, отрицательно влияет на характер и умственной работоспособностью.

Для детей дошкольного возраста характерны высокая потребность в двигательной активности. Совершенствование двигательной активности предполагает расширение запаса двигательных умений и навыков, являющихся базовыми в двигательном развитии (ходьба, прыжки, бег, лазанье, метанье). В дошкольном возрасте детям доступно овладение сложными видами движений, способом их выполнениям. Они достигают высоких результатов, выполняя движения в различном темпе, разной амплитуды, проявляют выносливость, отсюда совершенствуется двигательная сфера.

У детей проявляется интерес к спортивным играм и упражнениям. Овладевая новыми навыками и закрепляя старые, дети начинают активно применять их в своей самостоятельной деятельности. Мальчики и девочки берут на себя разные роли в соответствии с сюжетом, используя свой опыт.

Дети самостоятельно объединяются в небольшие группы, выполняя различные упражнения:

* Бросание мяча в кольцо;
* Ходьба по бревну, канату

Средний объем двигательной активности для мальчика 2500 движений, а для девочки 2210 движений.

Развитие двигательной активности в детском саду реализуется через:

- утреннюю гимнастику (10-12 минут)

- двигательную разминку (в перерыве между занятиями 7 – 10 минут);

- физкультминутки во время занятий (3-5 минут);

- подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе;

- индивидуальная работа по развитию движений;

- гимнастика после дневного сна

- физкультурные занятия

- физкультурные досуги

- спортивные праздники

Двигательная активность детей должна соблюдаться и дома. Родителям необходимо обратить внимание не только на умственное развитие ребенка, чему он научился, но и как готов к школе, но и на развитие физическое, т.к двигательная активность ребенка способствует более успешному физическому.

*Подготовила: инструктор по физической культуре Иванова Н.В.*