**Консультация для родителей**

**"Двигательная активность и здоровье ребенка"**

Как часто мы, взрослые, раздражаемся, когда дети бессмысленно, как нам кажется, бегают по квартире, носятся по двору, и мы не можем увести их домой. Это представляется нам шаловливостью, нежеланием подчиняться нашим требованиям.
Не стоит путать шаловливость ребенка с удовлетворением его биологической потребности в движениях, а такая потребность имеется. Присмотритесь к поведению вашего ребенка. Если его движения ограничивать 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. Утренние – не часы – минуты должны быть отданы гимнастике. Недаром эти физические упражнения называют зарядкой бодрости на весь день. Упражнения простые и разнообразные.
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, во время отпуска, когда ребенок остается с вами, необходимо найти время для того, чтобы побегать с ним, покататься 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. 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.
Если ваш ребенок посещает детский сад, то там занятия физической культурой проводятся по определенной программе, составленной с учетом возраста детей. Программа включает постепенно 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 вы взяли ребенка из сада, найдите возможность пройти с ним пешком хотя бы часть 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.
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!**