***Консультация для родителей:***

***«Двигательная активность ребенка дома»***

        Каждому родителю нравится то, что дети здоровые и подвижные, но их беспокоит, сможет ли их ребенок спокойно сидеть на уроке. И вот к этому детей надо готовить.

       Современные семьи способны и обязаны вместе с детским садом создавать условия, благоприятные для здорового развития своего малыша. Родители должны стремиться к тому, чтобы созданные детским садом предпосылки полноценного развития дошкольника реализовывались наиболее эффективно. Необходимо дать ребенку возможность проявлять двигательную активность, т. е. физическая культура должна стать важным компонентом воспитательной и социальной функции семьи.

        На что же должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребят? Это режим дня.

        Составляя его в семье, взрослые должны опираться на обоснованную организацию жизни дошкольника в детском саду. Ни один из тех видов деятельности, которыми ребенок занимается в детском саду, не должен отсутствовать в его жизни дома. И даже некоторым видам деятельности в домашних условиях можно уделить больше внимания игре, прогулке. Занятия взрослого с ребенком должны быть живыми, разнообразными, интересными, радостными.

        Особое внимание надо уделять ежедневному пребыванию ребенка на воздухе. Это способствуют укреплению здоровья, росту малыша, закаливанию организма и восстановлению сил.

       На свежем воздухе у ребенка есть возможность проявлять спонтанную двигательную активность, которая в этом возрасте естественна и доминирует. Она может продолжаться минимум до шести часов. Такая двигательная активность ребенку не повредит – он сам неосознанно регулирует физическую нагрузку. Перегрузка происходит лишь тогда, когда мы заставляем малыша долго находиться в статичном положении.

      Кроме возможности двигаться спонтанно, во время пребывания на воздухе, следует намеренно совершенствовать навык хождения, бега, прыжков, учить бросать и ловить мяч, играть в различные подвижные игры, организовывать небольшие спортивные соревнования, такие, как: «Кто лучше пройдет по скамейке», «Кто дольше продержит мяч», «Кто дольше прыгает через скакалку» и т.п. Так развивается общая двигательная культура ребенка.

        Для разнообразных физкультурных занятий и игр используется различного рода физкультурное оборудование: скамейки, бревна, лесенки, качели, канаты, кегли, мячи, скакалки и многие другие предметы. На прогулках на асфальтированной дорожке или спортивной площадке 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.

        В детском саду в течение дня дети систематически занимаются физическими упражнениями: на утренней гимнастике и во время динамических пауз используются общеразвивающие упражнения, во время которых начинают работать различные группы мышц.

**Очень важно!** А вы знаете, что количество шагов в сутки для трехлетних детей должно составлять 9- 9,5 тысяч, для четырехлетних – 10-10,5 тысяч, для пятилетних – 11-12 тысяч шагов и для шестилетних – 13-13,5 тысяч? Подсчитать шаги можно с помощью шагомера. И если обнаружится, что ребенок двигается меньше, чем ему положено, надо срочно принимать меры.

**Когда ребенок заболел…**

        Для него в это время следует выбирать игры, не вызывающие большой физиологической нагрузки, чтобы у детей не возникло желание ускорить темп выполнения, так как это может привести к перегрузкам. Необходимо  привлечь внимание ребенка на эстетическую сторону выполнения движения, правильности действий и соблюдении правил игры.

        Внимание детей младшего возраста крайне неустойчиво, поэтому продолжительность одной игры невелика – до 5 минут, но постепенно время игры можно увеличить до 10-15 минут при условии переключения с одной игры на другую с перерывами на отдых, музыкальными заставками и пением.         Игры, следующие друг за другом и требующие длительной сосредоточенности или направленные на развитие только одного навыка, утомляют ребенка. Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие. Хорошо бы проводить игры по нескольку раз в день, в соответствии с режимом дня.

        Очень важно проветрить комнату перед игрой, очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание. Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки. Критериями усталости организма являются следующие признаки:

* выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден, - без толку суетлив (кричит, вступает в конфликт с другими участниками игры), чересчур отвлекается или вялый;
* движения выполняются нечетко, неуверенно, появляются лишние движения;
* кожа сильно краснеет или бледнеет, небольшая синюшность под глазами;
* ребенок сильно потеет, особенно лицо;
* учащены пульс и дыхание, т.е. пульс увеличивается более чем на 25-50% , частота дыхания возрастает больше чем на 4-6 раз в минуту.

Если вы видите, что задание оказалось сложным для ребенка, то можно внести изменения в ход самой игры или использовать менее сложные игры.

        Для снижения нагрузки применяйте следующие действия:

* уменьшение общего времени занятий;
* уменьшение числа повторений одной и той же игры в занятии;
* упрощение сюжета игры;
* изменение исходного положения во время игр, т.е. сидя, лежа;
* уменьшение числа участников игры;
* более частое включение пауз отдыха и дыхательных упражнений;
* снижение требовательности к точности и координации движений, быстроте реакций;
* уменьшение темпа и амплитуды движений в игре;
* более мягкий, повествовательный, а не командный, голос ведущего;
* использование мелодичной, ритмичной, негромкой музыки в медленном и среднем темпах.

        Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее ее отсутствия. Если даже вам и не удается соблюдать режим занятий, то просто играйте почаще с детьми. Это – самая лучшая форма выражения любви и заботы!

С уважением, инструктор по ФК Караева Т.И.