***«Движение – это жизнь».***

***Движения – биологическая потребность растущего организма.***

***Двигательная активность ребенка способствует****:*

* **укреплению всех систем организма: сердечно сосудистой, нервной пищеварительной, костно-мышечной и др.;**
* **развитию всех психических процессов: памяти, мышления, воображения, восприятия;**
* **развитию речи, обогащению словарного запаса;**
* **формированию дружеских взаимоотношений и общения ребенка со сверстниками.**

****

***Это интересно!***

**Ученые доказали: чем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше информации поступает в мозг, что способствует его интенсивному интеллектуальному развитию.**

**Во время ходьбы, бега, лазанья и других движений ребенок сталкивается с целым рядом предметов и познает их свойства (Тяжелый, легкий, большой, маленький, длинный, короткий, мягкий, твердый и т.д.). Он учится ориентироваться в пространстве, овладевая понятиями «далеко – близко», «высоко – низко».**

***Развивать движения детей можно с помощью:***

* **зарядки;**
* **подвижных игр (развивающих координацию движения, чувство равновесия, обучающих умениям бегать, прыгать, лазать, играть с мячом);**
* **игр, развивающих движения кисти, - пальчиковой гимнастики;**
* **физических упражнений, способствующих профилактике нарушений осанки и плоскостопия;**
* **физических упражнений вместе с родителями.**

***Правила для занятий утренней гимнастикой:***

* **начинайте разминку с самомассажа лица (лба, носа, щек), рук, ног;**
* **чередуйте исходные положения для упражнений (стоя, сидя, лежа на животе или на спине). Положение лежа помогает разгрузить позвоночник и стопы.**
* **выполняйте упражнения как рядом с ребенком, так и совместно с ним («гимнастика вдвоем»).**
* **используйте при выполнении упражнений разные предметы: мяч, ленту, кубики, платочки, стулья и др.**
* **следите за дыханием ребенка: важно, чтобы он дышал носом, а не ртом.**
* **завершить комплекс физических упражнений можно самомассажем или массажем ног (стопы, голени, бедра).**

***Когда и где следует заниматься гимнастикой вместе с ребенком:***

* **не следует заниматься гимнастикой с ребенком натощак или сразу после еды;**
* **лучше заниматься физическими упражнениями на открытом воздухе, при открытых окнах (летом) или при открытой форточке (зимой);**
* **не надо пытаться заниматься с ребенком, если он как-то проявляет недовольство. Попытайтесь выяснить, почему это занятие ребенку не нравится.**

***Это важно знать!***

**Наибольшая двигательная активность ребенка проявляется в первую половину дня с 9 до 12 ч и во вторую – с 17 до 19 ч.**

**На двигательную активность ребенка влияют: врожденное телосложение, особенности ЦНС и физического развития, пол.**

***Это необходимо иметь в вашем доме!***

**Для развития движений ребенка в семье необходимо иметь следующее физкультурное оборудование: мячи (диаметром 6, 12, 25 см), кегли, обруч, кубики, кольца, гимнастическую палку и спортивное оборудование: санки, лыжи, велосипед, самокат.**

***Возможные достижения ребенка 4-7 лет в освоении основных движений:***

* **уверенно ходит, меняя направление;**
* **легко переходит от ходьбы к бегу;**
* **хорошо и уверенно ползает, перелазает, через препятствия, влезает на стремянку;**
* **берет, держит, переносит, кладет, бросает, катает большой мяч руками способом снизу, сверху;**
* **подпрыгивает на месте, прыгает с продвижением вперед.**

****