**«Движение – это жизнь»**

**Движения – биологическая потребность растущего организма.** Двигательная активность ребёнка **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 ребёнка со сверстниками.

***Это интересно!***

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

Во время ходьбы, бега, лазанья и других движений ребёнок сталкивается с целым рядом предметов и познаёт их свойства (тяжёлый, лёгкий, большой, маленький, длинный, короткий, мягкий, твёрдый и т.п.). Он учится ориентироваться в пространстве, овладевая понятиями «далеко – близко», «высоко – низко».

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

* зарядки;
* подвижных игр;
* 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, щёк), рук, ног.
* Чередуйте исходные положения для упражнений (стоя, сидя, лёжа на животе или на спине). Положение лёжа помогает разгрузить позвоночник и стопы.
* Выполняйте упражнения как рядом с ребёнком, так и совместно с ним (гимнастика «вдвоём»).
* Используйте при выполнении упражнений разные предметы: мяч, ленту, кубики, платочки, стулья и др.
* Следите за дыханием ребёнка: 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 ребёнком.***

* Не следует заниматься гимнастикой с ребёнком 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 ребёнком, если он как-то проявляет недовольство. Попытайтесь выяснить, почему это занятие ребёнку не нравится.

***Это важно знать!***

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

На двигательную активность ребёнка влияют: врождённое телосложение, особенности центральной нервной системы и физического развития, пол.

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

* Для развития движений ребёнка 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 ребёнка 3(4-7) лет в освоении основных движений:***

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