

## **Консультация для родителей:**

### **«Как разнообразить физическую активность малыша»**

Уважаемые родители! Сегодня мы поговорим о важности физической активности для малышей и о способах её разнообразить.

Двигательная активность ребёнка влияет на его физическое развитие, здоровье, работоспособность и эмоциональное состояние. Учёные доказали связь между двигательной активностью и настроением, а также долголетием.

В раннем возрасте дети уже могут активно двигаться самостоятельно: бегать, прыгать, ползать, лазить и садиться. На основе этих движений можно придумать весёлые подвижные игры, объединив их одним сюжетом, например, из литературных произведений или сказок.

Также можно предложить ребёнку несложные двигательные упражнения, равномерно распределяющие нагрузку на всё тело. Дети любят игры и упражнения с мягкими и резиновыми мячами, большими гимнастическими мячами для прыжков, скакалками и обручем.

Особое внимание следует уделить малоактивным детям, активизировать их двигательную деятельность и заинтересовать интересными упражнениями.

Во время подвижных игр и упражнений следите за нагрузкой, чтобы избежать переутомления малыша. В случае излишней физической активности предложите ребёнку более спокойные упражнения или переключитесь на другой вид деятельности.

В семье используйте физкультурно-оздоровительные элементы, такие как утренняя гимнастика, хороводные игры, подвижные игры, гимнастика для глаз и элементы самомассажа.

Помните, что двигательная активность каждого ребёнка индивидуальна. Здоровый малыш сам нуждается в движении и охотно выполняет новые задания. Если же у ребёнка нет желания заниматься, проанализируйте причины и создайте более благоприятные условия.

Главное — это ваше активное участие в обучении малыша различным движениям.