***Консультация для родителей на тему:***

**«Здоровый ребенок – это счастье родителей»**

К сожалению, таким он не может стать сам. С ребенком необходимо заниматься.Ранний возраст – важный период в формировании личности, период, когда закладываются основы физического здоровья. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Очень важно вовремя научить малыша правильно ходить, бегать, прыгать, ползать, действовать с различными предметами, владеть кистями и пальцами рук, выполнять движения в соответствии с текстом, управлять мышечным напряжением.

Движение – основа восприятия и переработки информации об окружающем мире. Именно в процессе движения, сопровождаемого словами, песенками, прибаутками, музыкой, решаются задачи речевого развития ребенка. Уровень сформированности двигательных навыков ребенка раннего возраста является показателем нормального или патологического развития.

**«Мне надо много двигаться!»**

     Поддерживайте ребенка в его стремлении быть активным и создавайте условия для этого. Именно движения делают ребенка выносливым, ловким, сообразительным. Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течение дня? Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей.

***Дети со среднейактивностью,***как правило не вызывают у родителей тревоги: поведение у них уравновешенно, они не переутомляются, такой ребенок бегает, прыгает столько, сколько может.

Другое дело – ***дети с повышенной активностью***. Они не уравновешенны, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений, требующих  точности, координации. Ни в коем случае резко не прекращайте двигательную активность ребенка. Переход должен быть постепенным.

***Малоактивные дети*** не склонны много бегать, предпочитают играть в песочнице, что вполне устраивает родителей. Однако, надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки. Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками.

Как сделать, чтобы ребенок хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность детей и взрослых (предложите догнать вас). Хорошо активизируют действия малыша игрушки (мяч).Не теряйте времени, приступайте к обучению ребенка основным движениям. Прежде всего, создайте условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия (каталки, машинки, ящики и коробки, дорожки из клеенки, надувные бревна, мячи).Движение требует пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться. Необходимо также проводить специальные физ. занятия, привлекать ребенка к участию в подвижных играх, делать с ним утреннюю гимнастику, играть на свежем воздухе.