Коломыйцева Татьяна Сергеевна

МБДОУ «Детский сад №17»

Воспитатель

**Консультация для родителей**

**«Двигательная активность малыша в детском саду и дома – залог его здоровья»**

Потребность двигаться – это естественная потребность каждого ребенка, а движение – основа любой его деятельности. Именно поэтому планирование двигательной активности детей в дошкольном учреждении является важнейшей задачей при организации любых видов деятельности детского коллектива. Для того, чтобы растить малышей жизнерадостными и здоровыми, необходимо сделать двигательную активность образом жизни и естественной потребностью каждого ребенка.

С этой целью в нашем детском саду спланирован двигательный режим в соответствии с особенностями и потребностями каждого возраста. Этот режим включает в себя следующие организационные формы и режимные моменты:  
- утренняя гимнастика;  
- дыхательная гимнастика;  
- гимнастика для глаз;  
- подвижные игры и игры малой подвижности;  
- обязательные физкультурные минутки во время непосредственно образовательной деятельности;  
- систематические закаливающие процедуры (воздушные и солнечные ванны, умывание прохладной водой, босоножье в теплый период времени, массажные «дорожки здоровья» в спальных помещениях);  
- различные виды самомассажа;  
- занятия по физической культуре;  
- спортивные праздники и развлечения.

Родители также должны понимать, что здоровый активный малыш может вырасти только в здоровой активной семье, поэтому предлагаем хотя бы несколько вышеперечисленных позиций сделать постоянной частью двигательного режима вашей семьи. Тлько помните, что нагрузки для вашего ребенка должны быть регулярными, и увеличиваться они должны постепенно, по мере того, как освоены предыдущие нормативы. При соблюдении этого правила ваши совместные занятия будут доставлять радость вашему ребенку и доставят вам много приятных радостных моментов.

Удачи вам в любых начинаниях!