**КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ НА ТЕМУ:**

**" Про розвиток рухової активності малят".**

Фізичні вправи - запорука зміцнення здоров’я дитини. З чого починати фізичне виховання дитини в сім’ї, як уберегти його від хвороб, зберегти і укріпити здоров’я, виховати звичку до щоденних занять фізичними вправами і як їх організувати - ці та подібні питання завжди хвилювали батьків. Як правильно організувати заняття фізичними вправами вдома? Заняття фізичними вправами повинні займати не більше 10 - 15 хвилин, але проводити їх слід регулярно, оскільки регулярність забезпечує оздоровчий ефект. надмірні фізичні навантаження дитині протипоказані, оскільки м’язи і кістки ще не сформовані повністю. Головне в залучені дитини до занять фізичними вправами - особистий приклад дорослих - батьків, їх мудрість і терплячість.

Поради батькам:

1. Підтримуйте інтерес дитини до занять фізичною культурою. 2. При виконанні вправ удома повинні бути єдині вимоги обох батьків, не повинно бути протилежних розпоряджень.

3. Спостерігайте за поведінкою і станом свого малюка під час занять фізичними вправами.

4. Не слід постійно оберігати малюка від можливих падінь та ударів, весь час водити його за руку. Наслідком такого виховання, як правило, стає наступне відставання у розвитку рухової активності дитини. 5. Разом з тим, даючи дитині повну свободу, потрібно вчити її бути обережною, спрямовувати її рухову активність на пізнання навколишнього середовища.

6. У жодному разі не дорікайте дитині за її невдачі, невміння, незграбність; виховуйте в малюка цілеспрямованість та впевненість у собі.

7. Повсякчас прагніть того, щоб рухові вправи, ігри та заняття приносили дитині радість і задоволення, тоді й успіхи будуть більш значними.

8. Найкраще малюк досягає успіху, коли ви граєтеся разом із ним, а він вас наслідує.

9. Занадто спокійну та неквапливу дитину доцільно частіше залучати до рухливої гри.

10. Пам’ятайте, що правильно організоване фізичне, зокрема рухове виховання, є запорукою формування у дитини звички до здорового способу життя.