**Памятка: «Физическое воспитание в семье детей дошкольного возраста».**

 **Воспитатель: Зеленькова Т. Н.**

 Каждый родитель хочет воспитать здорового, жизнерадостного, физически совершенного и творчески развитого ребенка. Одной из форм активного отдыха являются пешеходные прогулки,походы. Продолжительность ходьбы надо увеличивать постепенно. Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служатлыжные прогулки. Прогулки на лыжах доступны уже детям с 3-летнего  возраста. Одежда для лыжных прогулок подбирается так, чтобы онане мешала движениям и не перегревала тело. Катание на коньках стимулирует двигательную активность дошкольников. Сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системыоказывает езда на велосипеде. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, ориентировка в пространстве, выносливость. Хорошей формой физической подготовки является бег. Бег – естественное движение детей с раннего возраста. Умение быстро и ловко бегатьпомогает ребенку успешно участвовать в подвижных играх, улучшает физическую работоспособность. Для придания увлекательности занятиям необходимо использоватьразличные предметы и оборудование: мячи, флажки, обручи, скамейки, лесенки. Важно, чтобы инвентарь соответствовал росту и возрасту ребенка. Почаще, меняйте упражнения, ведь дети быстро отвлекаются  при однообразных движениях. Эффективность занятий в особенности  велика при положительном эмоциональном фоне ребёнка. После активных игр на улице ребенка дома растирают сухим полотенцем и полностью переодевают.

**Активный образ жизни, закаливание помогут вам и вашему ребенку добиться укрепления** **здоровья и снижения заболеваемости.**

# Условия, способствующие правильному физическому развитию и укреплению здоровья дошкольника.

#   По мнению специалистов, каждый родитель должен создать для  своего ребенка те условия, при которых малыш будет правильно  и активно развиваться. Существует ряд простых мероприятий: проведение закаливающих мероприятий.

#  Движение — здоровье. Необходимо построить такой режим дня, чтобы 50% всего времени ребенок находился в движении, это  могут быть прогулки на свежем воздухе, активные игры, движение ребенка с различным спортивным инвентарем (скакалка, мяч).

Разработка физкультурно-оздоровительных мероприятий  (организовать спортивный уголок в комнате ребенка, подобрать  развивающие игрушки и др.).

Создание здоровой среды в комнате ребенка (поддержание температуры не выше 22 градусов тепла, постоянное проветривание комнаты, увлажнение воздуха в период отопления).

**Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия,** з**доровый образ жизни – главные составляющие** **физического воспитания в семье.**

**Хочешь быть здоровым – бегай!
                Хочешь быть красивым – бегай!
                Хочешь быть умным – бегай!**