**Статья доя родителей воспитанников разновозрастной группы МБДОУ №168 : «Физическая активность дошкольника»**

**Составитель : Пахомова А.А.**

Каждый родитель желает видеть своего ребёнка здоровым, активным, умным. Но, как правило, условия жизни ребенка без достаточного движения приводят к различным заболеваниям, от респираторных до серьезных хронических. Дети мало двигаются!

Трудно дать совет по преодолению физической малоподвижности, пассивности в современной жизни. Считаю, что всем родителям должно быть понятно одно – в семье важен пример родителей. Двигайтесь вместе с ребенком. Бег в парке, игра в футбол во дворе, походы, пешие прогулки, езда на велосипеде, обычные догонялки во дворе.

Организуя движения детей, следует придерживаться принципа: движения должны быть энергичными и продолжительными, чтобы ребёнок вспотел. В современных условиях по такому принципу вполне реально организовать физическую активность детей дошкольного возраста.

Основными условиями здоровья являются – физические нагрузки, правильное питание и закаливание.  Для воспитания физической активности детей дошкольного возраста полезны совместные занятия утренней гимнастикой с родителями или с младшими и старшими братьями и сёстрами. Младших детей такие занятия приучают к дисциплине, организуют их и учат умению внимательно слушать, следить за действиями взрослых и выполнять их указания.  Старших детей  полезно приучать  доходчиво объяснять малышам выполнение упражнений. Чувствуя себя старшим, ребёнок старается выполнять всё правильно, в нужной последовательности.

Необходимо приучить детей отвлекаться от занятий за столом, игр на компьютере, просмотра фильмов и выполнять несложные физические упражнения, снимающие напряжение мышц спины, утомления глаз и т.п. Например:

1. Сидя, поднять плечи, сделать глубокий вдох. Отвести плечи назад, стремясь соединить лопатки и опустить вниз, делая выдох.
2. Сидя, руки отвести назад, опираясь на сидение. Делать повороты вправо, влево. Можно по очереди отводить руки в стороны совместно с поворотами.
3. Стоя, руки на поясе. Сделать три пружинистых полуприседания. На счёт 4 – подскок вверх с хлопком руками перед грудью.  Можно делать различные подтягивания, наклоны, движения рук, ходьбу на месте и прочее. Такие упражнения занимают 1-2 минуты, но они уменьшают умственное утомление.