**Уважаемые родители!**

Поддерживайте ребенка в его стремлении быть активным и создавайте для этого дома все условия. Именно движения делают ребенка выносливым, ловким, сообразительным.

Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течение дня? Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Дети со средней активностью, 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 уравновешены, 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, они предпочитают сидеть в песочнице. Что вполне устраивает родителей. Однако, надо знать, что у таких детей медленнее формируются необходимые навыки. Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками.

Как сделать, чтобы ребенок хотел больше двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность детей и взрослых (предложите догнать вас). Хорошо активизирует деятельность действия ребенка игрушки (мяч, кольцеброс).

Не теряйте времени, приступайте к обучению ребенка основным движениям. Прежде всего создайте условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные пособия для игры как дома, так и на улице в любое время года: мячи, скакалки, лыжи, велосипед, самокат и т.д.

Движение требует пространства. Выделите в комнате место, где ребенок может свободно двигаться. Необходимо также проводить специальные занятия, привлекать ребенка к участию в подвижных играх, делать с ним утреннюю гимнастику, совершать пешие походы.

