**Памятка для родителей детей раннего возраста.**

**«Мне надо много двигаться»**

**Морозова О.Е.**

 \* Часто родителей раздражает чрезмерная двигательная активность детей. Не спишите с запретами, помните, что движение является биологической потребностью растущего организма. Не подавлять надо двигательную инициативу, а всячески поддерживать ребенка в его стремлении быть активным и создавать условия для этого. Именно движение делает ребёнка выносливым, ловким, сообразительным .

 \* Сколько должен двигаться здоровый ребёнок в течении дня? Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Дети со средней активностью, как правило, не вызывают у родителей тревоги: поведение их уравновешено, они не переутомляются, такой ребёнок бегает, ходит, прыгает столько, сколько может.

Другое дело – дети с повышенной активностью. Они не уравновешенны, не могут регулировать своё поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений, требующих точности, координации. Ни в коем случае резко не прекращайте двигательную активность ребёнка. Переход от динамического к статическому состоянию должен быть постепенным.

Малоактивные дети не склонны много бегать, предпочитают играть в песочнице, что вполне устраивает родителей. Однако надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки. Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками. Вес их обычно выше нормы, а это вредно для здоровья.

\* Как сделать, чтобы ребенок хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность детей и взрослых. Подвижные игры: «догони меня», «ловишки», игры с мячом и обручем.

\* Не теряйте времени, приступайте к обучению ребёнка основным движениям. Прежде создайте условия! В расположении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия (каталки, машинки, ящики, коробки, мячи, велосипеды, лыжи…).

\* Движения требует пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться.

Необходимо также проводить специальные занятия, привлекать ребёнка к участию в подвижных играх, делать с ним утреннюю гимнастику.