***Консультация для родителей:***

***«Организация двигательной активности ребенка дома»***

Родители радуются тому, что дети живые и подвижные, но их беспокоит, смогут ли ребята продолжительное время спокойно сидеть на уроке. К этому детей надо готовить.

        Основные условия полноценного физического развития ребенка – это рациональная, калорийная пища, соблюдение режима дня, полноценный сон, достаточная продолжительность пребывания на свежем воздухе, здоровая и гигиеническая среда, благоприятная психологическая атмосфера, хорошие материальные условия жизни.

        Современные семьи способны и обязаны вместе с дошкольным учреждением создавать условия, благоприятные для здорового развития каждого ребенка. Родители должны стремиться к тому, чтобы созданные детским садом предпосылки полноценного развития молодого поколения реализовывались наиболее эффективно. Надо заботиться о ребенке постоянно и организовывать жизнь в семье так, чтобы он имел возможность проявлять двигательную активность, т. е. физическая культура должна стать важным компонентом воспитательной и социальной функции семьи. В детских садах больше внимания обращается на формирование основных гигиенических навыков и достаточную продолжительность пребывания дошкольников на воздухе. Это одно из средств, с помощью которого можно снизить заболеваемость.

        На что же должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребят? Как уже говорилось выше, это, прежде всего, организация жизни, которая предусматривает продуманное чередование различных видов деятельности. Рациональным чередованием сна, питания, прогулок, занятий, игр обеспечивается не только равномерное развитие всех систем и органов, формируется выносливость ребенка, но и вырабатывается система навыков организованности, аккуратности, проявления воли и др., которые очень важны для относительно самостоятельной школьной жизни.

        Составляя режим дня ребенка в семье, взрослые могут опираться на научно обоснованную организацию жизни дошкольника в детском саду. Ни один из тех видов деятельности, которыми ребенок занимается в детском саду, не должен отсутствовать в его жизни дома. Некоторым видам деятельности в домашних условиях можно уделить больше времени (например, игре, прогулке). Занятия взрослого с одним-двумя детьми должны быть живыми, разнообразными, интересными, радостными.

        Особое внимание взрослые должны уделять ежедневному пребыванию ребенка на воздухе, заботиться о благоприятном природном окружении, о наличии спортивных и детских площадок. Эти факторы способствуют укреплению здоровья, стимулируют рост, закаляют организм и обеспечивают необходимое восстановление сил.

        Во время пребывания на свежем воздухе ребенку предоставляется возможность проявлять спонтанную двигательную активность, которая в этом возрасте естественна и доминирует. Она может длиться минимум до шести часов. Движения ребенку не повредят – он сам неосознанно регулирует мышечную нагрузку. Перегрузка происходит лишь тогда, когда мы заставляем малыша долго выдерживать статичное положение, или тогда, когда не уравновешиваем неподвижные виды деятельности двигательной активностью. Недостаток движения может привести к нежелательному ожирению. Дать ребенку возможность свободно двигаться – это не значит позволять ему делать все, что он захочет, и не заботиться о его безопасности. Наоборот, это требует значительно более продуманной обстановки и большего внимания, чем организованная деятельность.

        Кроме предоставления возможности двигаться спонтанно во время пребывания на воздухе, следует специально совершенствовать навык хождения, упражнять в беге, прыжках, учить бросать и ловить мяч, играть в различные подвижные игры, организовывать небольшие спортивные состязания, такие, как: «Кто лучше пройдет по скамейке», «Кто дольше не уронит мяч», «Кто дольше прыгает через скакалку» и т.п. Так развивается общая двигательная культура ребенка.

        Для разнообразных физкультурных занятий и игр используется различного рода физкультурное оборудование: скамейки, бревна, лесенки, качели, канаты, кегли, мячи, скакалки и многие другие предметы. На прогулках на асфальтированной дорожке или спортивной площадке часто используются летом самокаты, трехколесные велосипеды, а зимой санки, лыжи, коньки. Тренировать и закаливать ребят надо в любые сезоны: ходить с ними на лыжах, кататься на катке, купаться, загорать, организовывать небольшие туристические походы.

        В детском саду в течение дня ребята регулярно занимаются физическими упражнениями: на утренней гимнастике и во время физкультурных пауз используются общеразвивающие упражнения, во время которых вовлекаются в работу различные группы мышц.

**ЭТО ВАЖНО!** А знаете ли вы, что количество шагов в сутки для трехлетних детей должно составлять 9- 9,5 тысяч, для четырехлетних – 10-10,5 тысяч, для пятилетних – 11-12 тысяч шагов и для шестилетних – 13-13,5 тысяч. Подсчитать шаги можно с помощью шагомера. Если при проверке обнаружится, что ребенок двигается меньше, чем ему положено, надо срочно принимать меры.

**Если ребенок заболел…**

        Для ребенка во время болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки, чтобы у детей не возникло желание ускорить темп выполнения, так как это может привести к перегрузкам. Необходимо  акцентировать внимание ребенка на эстетической стороне выполнения того или иного движения, точности действий и соблюдении правил игры.

        Внимание детей младшего возраста крайне неустойчиво, поэтому продолжительность одной игры невелика – до 5 минут, но постепенно время игры можно увеличить до 10-15 минут при условии переключения с одной игры на другую с перерывами на отдых, музыкальными заставками и пением.         Игры, следующие друг за другом и требующие длительной сосредоточенности или направленные на развитие только одного навыка, утомляют ребенка. Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие. Например, игры при нарушении обмена веществ чередовать с играми, формирующими правильное носовое дыхание. Желательно проводить игры по нескольку раз в день. Величину нагрузки необходимо распределять по физиологической кривой, т.е. для вводной и заключительной частей подбираются игры с меньшей психофизиологической нагрузкой, для основной – с большей.

        При выработке умений и навыков у детей важную роль играет концентрация внимания на занятиях. Для этого в самом начале желательно, чтобы внимание ребенка не отвлекали ненужные во время игры предметы. Игровой материал должен быть ярким, голос ведущего заинтересовывающим и, может быть, даже интригующим. Взрослый сам должен «включиться» в игру. Следует учесть, что дети могут часто забывать и путать правила, - в  этом возрасте это неизбежно и нормально. Перед началом нужно в понятной форме разъяснить правила игры, попросить ребенка показать необходимые движения, подкорректировать правильность выполнения заданий.

        Необходимо проветрить комнату перед игрой, очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание. Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки. Критериями усталости организма являются следующие признаки:

* выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден, - без толку суетлив (кричит, вступает в конфликт с другими участниками игры), чересчур отвлекается или вялый;
* движения выполняются нечетко, неуверенно, появляются лишние движения;
* кожа сильно краснеет или бледнеет, небольшая синюшность под глазами;
* ребенок сильно потеет, особенно лицо;
* учащены пульс и дыхание, т.е. пульс увеличивается более чем на 25-50% , частота дыхания возрастает больше чем на 4-6 раз в минуту.

Если вы видите, что задание оказалось сложным для ребенка, то можно внести изменения в ход самой игры или использовать менее сложные игры.

        Для снижения нагрузки применяйте следующие действия:

* уменьшение общего времени занятий;
* уменьшение числа повторений одной и той же игры в занятии;
* упрощение сюжета игры;
* изменение исходного положения во время игр, т.е. сидя, лежа;
* уменьшение числа участников игры;
* более частое включение пауз отдыха и дыхательных упражнений;
* снижение требовательности к точности и координации движений, быстроте реакций;
* уменьшение темпа и амплитуды движений в игре;
* более мягкий, повествовательный, а не командный, голос ведущего;
* использование мелодичной, ритмичной, негромкой музыки в медленном и среднем темпах.

        Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее ее отсутствия. Если даже вам и не удается соблюдать режим занятий, то просто играйте почаще с детьми. Это – самая лучшая форма выражения любви и заботы!

*Консультация для родителей*

*«Закаливание детей в домашних        условиях»*

Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение стал часто болеть. Предрасполагающими к этому факторами являются: обилие контактов с детьми и взрослыми больными острыми респираторными заболеваниями, незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте, неблагоприятное воздействие экологических факторов, неправильная организация режима дня, излишнее «укутывание» детей родителями по принципу «сибиряк тот, кто теплее одевается», недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных закаливающих мероприятий.

Все это создает угрозу для нормального физического развития ребенка и представляет серьезную проблему для родителей, как психологического плана, так и материального. Зачастую ребенок, пролеченный по поводу респираторной инфекции, вновь заболевает через короткий промежуток времени, не успев оправиться от предыдущего заболевания. В связи с этим мамы и папы, боясь простудить детей, не гуляют с ними в прохладную погоду, одевают излишне тепло, не проводят проветривание в квартирах, не умывают холодной водой. Но все их усилия не приносят успеха. В результате «тепличного» воспитания организм ребенка становится изнеженным, слабым. Нередко матери, разочаровавшись в традиционной медицине, в отчаянии обращаются к различного рода целителям и знахарям, с тщетной надеждой на быстрое исцеление.

Реального оздоровительного эффекта можно добиться с помощью регулярных закаливающих мероприятий, особенно, в сочетании с параллельно проводимой медикаментозной иммунокоррекцией, направленной на повышение защитных сил организма, следствием чего могут быть урежение и облегчение респираторных заболеваний, а в идеальной ситуации возникновение ОРВИ не чаще 1-2 раз в год.

Смысл закаливания в многократно повторяющихся однотипных нагрузках, чаще всего Холодовых, в результате чего вырабатывается тренированность в отношении этих нагрузок, включаются защитные реакции иммунной системы, а значит повышается и устойчивость к простудным заболеваниям, в первую очередь, а также отражается на всех других функциях организма - улучшаются аппетит и усвоение пищи, нормализация роста, повышается умственная и физическая работоспособность, появляется жизнерадостное настроение.

Родителям следует помнить, что тренирующий эффект закаливающих процедур сохраняется недолго, особенно у детей дошкольного возраста, это примерно 3-10 дней, тогда как для достижения этого эффекта необходим срок не менее месяца, а у ослабленных детей и более. Не следует форсировать усложнение закаливающих процедур, так как это может привести к срыву механизмов адаптации и появлению и возобновлению повторных заболеваний.

**Основными правилами закаливания являются следующие:**

**1.**        Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.

**2.**        Непрерывность. Если холодовой фактор воздействует на организм систематически, многократно, происходит выработка быстрой реакции кровеносных сосудов на влияние низкой температуры воздуха, воды. Напротив, хаотичность проведения закаливающих процедур, длительные перерывы уменьшают сопротивляемость организма, могут привести к противоположному эффекту.

**3.**        Постепенность. Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым. Это непременно приведет к тому, что малыш простудится, а мать впредь будет бояться закаливания, как «огня». Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.

**4.**Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.

**5.**        Постоянно следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры. Если во время обливания или приема воздушной ванны малыш дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит к этой температуре он ещё не адаптирован. В следующий раз процедуру надо проводить, начиная с той дозировки, которая не вызывала никаких отрицательных явлений.

**6.**        Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.

**7.**        При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле - необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне. Гипотрофия, анемия, рахит не являются противопоказаниями к закаливанию.

**8.**        Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4-5 раз в день, каждый раз не менее 10-15 минут.

**9.**Детям 1,5 лет и старше нужно гулять не менее двух раз в день по 2,5-3,0 часа. Зимой, при более низкой температуре, время прогулки ограничивают. Детей с возраста 2,5-3 лет можно обучать кататься на лыжах, коньках, самокате, велосипеде. В летнее время не нужно запрещать игры в воде, ходить босиком по земле, по траве, по песку у реки. Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не мерз и не перегревался. Все эти меры также обладают определенным закаливающим эффектом.

Специальными закаливающими мероприятиями являются: ультрафиолетовое облучение, гимнастические занятия, массаж, воздушные, свето-воздушные, водные процедуры, в том числе плавание, рефлексотерапия, сауна.

В различные возрастные периоды закаливание проводится разными способами, по принципу от простого к сложному.

**Методы закаливания:**

**1.**        ***Воздушные ванны:*** зимой в комнате, летом на улице при температуре +22+28 С, лучше утром. Начинать можно с двухмесячного возраста, первое время по 1 минуте 2-3 раза в день, через 5 дней увеличить время на 1 минуту, доведя к 6 месяцам до 15 минут и к году до +16 С.

**2.**        ***Закаливание солнечными лучами:*** лучше в тени деревьев, в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже +22 С. Начиная с возраста 1,5-2 года дети могут загорать в одних трусиках, продолжительность с 3 до 10 минут, увеличивая за 7-10 дней до 20-25 минут. Оптимальное время с 9 до 12 часов дня.

Недопустимо пребывание детей «на солнце» при температуре воздуха +30 С и выше, ввиду возможного перегревания.

**3.**        ***Влажное обтирание***: проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1-2 минуте. Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. Температура воды в возрасте 3-4 года +32 С, 5-6 лет +30 С, 6-7 лет +28 С; через 3-4 дня снижают на 1 С и доводят до +22+18 С летом и +25+22 С зимой. По окончании ребенок должен быть тепло одет. В случае перерыва, начинают с сухих обтираний.

**4.**        ***Закаливание ротоглотки:*** полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3-4 раза в день ( лучше после посещения детского сада, школы, кинотеатра и т. д.). После приготовления настой разделить пополам, полоскать попеременно, один раз в неделю температуру во втором стакане снижать на 0,5-1 С. Начинать с температуры +24+25 С.

**5.        *Ножные ванны***: обливание ног в течении 20-30 секунд водой температуры +32+34 С, с постепенным снижением один раз в неделю на 1 С до +10 С. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании ноги растирают до розового цвета кожных покровов.

**6.**        ***Общее обливание***: начинать с 9-10 месяцев, голову не обливать, при этом ребенок стоит или сидит. Температура воды в возрасте до одного года +36 С, 1-3 года +34 С, старше 3 лет +33 С. Постепенно снижая на 1 С в неделю, до +28 С зимой и +22 С летом. Длительность до 1,5 минут. После растереть тело полотенцем до розового цвета.

**7.**        ***Душ:*** после 1,5 лет. Лучше утром по 30-90 секунд при температуре воды +34 С, постепенно снижая до +28 С зимой и +22 С летом.

**8.**        ***Баня (сауна):*** начинать с одного захода на 5-7 минут на нижней ступеньке (полке), желательно одеть на голову ребенка шерстяную шапочку. В дальнейшем количество заходов увеличивается до трех раз. После каждого захода нужно охладиться в течение 10 минут, лучше под душем. В бане и после посещения её необходимо принимать небольшое количество ягодного морса или фиточая. Посещать баню можно с 2-3 летнего возраста. Противопоказано посещение бани детям с тяжелыми хроническими и врожденными заболеваниями.

**9.**        ***Плавание:*** одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Можно начинать обучение с первых месяцев жизни, но под обязательным руководством опытного инструктора.

**10.**        Эффективными мерами закаливания являются лечебная физкультура и массаж, которые должны проводить квалифицированные специалисты.

Закаливание можно проводить большинству детей, но предварительно следует обратиться к своему детскому врачу по месту жительства, желательно соблюдение определенной последовательности в наращивании закаливающих нагрузок. Особенно важно проводить закаливание при подготовке детей к посещению детского сада или школы.

**Добиться положительных результатов можно только при условии настойчивости и терпения требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером здорового образа жизни.**

***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ по организации  двигательной  деятельности  детей.***

1. Регулярные ежедневные прогулки, независимо от погодных условий.
2. Организация доступных походов пешком или на лыжах, катание на санках с высоких горок,   выход на каток, спортивные игры.
3. Воспитывайте привычку  самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику дома.
4. Проверьте, достаточно ли дома спортивного инвентаря,  как он применяется.
5. Чередование в течение дня различных видов деятельности,  игр и занятий физическими упражнениями предупреждает переутомление центральной нервной системы, воспитывает организованность.
6. Доступные походы пешком или на лыжах, катание на санках с высоких горок, выход на каток.
7. После дневного сна -  гимнастика для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, упражнения на дыхание  (профилактика заболеваний верхних дыхательных систем) и закаливающие процедуры для повышения устойчивости организма к постоянно изменяющимся условиям среды.
8. Во время прогулки  проводить  с ребенком  подвижные игры и упражнения спортивного характера.  Необходима постепенная смена движений руками на движения ногами и туловищем. Основные движения следует выполнять ежедневно по 2 – 3 вида, лучше это делать  на   детской или школьной спортивной площадке, оборудованной лесенками, лавочками, бревнами и т.д. Дома хорошо организовать спортивный уголок в комнате.
9. Соблюдайте  режим дня. Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, трудиться  в одно и то же время.  Своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов.
10. Необходимо регламентировать просмотр телепередач по времени  ( не более 40 минут – 1 часа)  и по содержанию ( вечером следует избегать возбуждающей тематики).
11. Дыхательная гимнастика.
12. Гимнастика для глаз.
13. Простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологических активных точек тела.
14. Спортивные секции.
15. Водные процедуры.  Обливание после сна или  вечером перед сном  тёплой водой,  контрастный душ, ванны для рук и ног,  обтирание мокрым полотенцем.  Предварительно проконсультируйтесь с врачом – педиатром.
16. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.
17. Занятие танцами.
18. Питание по режиму.
19. Помните! Детям присуща естественная потребность в движениях.

***Консультация для родителей по теме:***

***«Организация двигательной активности в семье»***

«Чтобы сделать ребенка умным и

                                                                        рассудительным сделайте его

                                                                             крепким и здоровым.

                                                                                                   Пусть он работает, действует, бегает - пусть он находится

в постоянном движении»

                                                                         Жан-Жак Руссо

**Движение** - врожденная потребность человека, от удовлетворения которой

зависит его здоровье. Родители хотят видеть своих детей здоровыми, активными, жизнерадостными, любознательными, физически развитыми. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Оно служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития ребенка.

С момента рождения малыш стремится к движениям, которые постепенно становятся более координированными и целенаправленными. Дети тянутся к понравившемуся предмету, стараются преодолеть некоторые расстояния, чтобы достичь его, а затем пытаются совершать действия с ним.

Формирование у ребенка потребности в движении в значительной степени

зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие его взрослые могут создать благоприятные условия.

Двигательную деятельность можно организовать и дома, и на прогулке.

**Один из приемов активизации** - регулярные прогулки, походы, где используются естественные природные факторы (овраги, пеньки, поваленные деревья) для совершенствования двигательного опыта.

В зависимости от взаимодействий детей прогулки, **походы могут быть разными по продолжительности и маршруту.** Собираясь в поход, ребенок со взрослым обсуждает, какие игрушки, спортивный инвентарь можно взять с собой и для чего. Так у него закрепляется умение планировать свою деятельность.

Желательно проводить такие прогулки по заранее разработанным маршрутам. Один и тот же маршрут может иметь разную цель: собрать шишки, желуди, листья, поиграть в мяч, т. е. нужно создать оптимальные условия, удовлетворяющие индивидуальные интересы ребенка.

**В домашних условиях** самый обыкновенный стул может послужить прекрасным снарядом для занятий физкультурой. С его помощью можно проделать множество упражнений, тем более, если под рукой два стула. Необходимо лишь немного изобретательности.

Например, два стула могут служить параллельными брусьями, а если положить между ними палку с упором на сиденья, то можно лежа подтягиваться.

Ребенка может удовлетворить «стадион в дверном проеме». Основа его - три крючка в притолоке. К среднему крючку можно крепить канат, к крайним – качели, кольца, трапецию.

Иногда радости могут дать совместные занятия родителей с детьми физическими упражнениями, для которых не нужно особых условий. Дети с большим нетерпением ждут этих занятий, причем особый интерес представляют сюжетные игры, где папа может быть «конем», «автомобилем», «самолетом» и т. д.

В совместных занятиях родителей и детей заключен больший воспитательный смысл. Даже самый маленький стремится посоревноваться с папой, мамой, братом и сестрой. **Домашний стадион –** это радость общения на почве движений, силы, ловкости.

Не заставляйте детей подолгу заниматься на снарядах: до появления усталости и не больше! Будьте осторожны, когда в гости приходят сверстники, не имеющие дома условий для занятия физкультурой. Они могут сорваться с тренажера и получить травму.

**В домашнем «спортзале» должны быть:** гантели разного веса, гири, гимнастический обруч, эспандер, резина, детская скакалка, резиновые и теннисные мячи.

**Помните, что личный пример родителей, их отношение к физической культуре формируют у детей необходимые навыки, которые составляют основу здорового образа жизни.**

***Двигательная активность –***

***показатель здоровья и уровня школьной зрелости.***

**Двигательная активность** является важнейшим условием нормального развития ребенка. От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, ***успешное усвоение материала по различным предметам в школе.***Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, школьной зрелостью ребенка.  Недостаточная двигательная активность отрицательно влияет на организм ребенка, но следует предостеречь и от излишней двигательной активности. Следует заметить, что ***двигательная активность каждого ребенка индивидуальна***. Если внимательно понаблюдать и проанализировать двигательное поведение ребенка, то можно отнести его **к одной из трех групп по двигательной активности.**

**Первую группу**составляют дети**со средней, нормальной двигательной активностью**,обеспечивающей своевременное и целесообразное развитие ребенка в целом. Такие дети характеризуются, как правило, нормальной массой тела, они редко болеют, хорошо усваивают материал в детском саду и затем в школе. Движения этих детей обычно уверенные, четкие, целенаправленные. Родителям достаточно лишь создать необходимые условия (правильный режим дня, место для движений, время, игрушки-двигатели, возможность заниматься в спортивной секции и т.д.). **Физиологи говорят, что здесь вполне можно положиться на «саморегуляцию»**, она у этих детей проявляется достаточно ярко.

**Ко второй группе** следует отнести детей **с низкой двигательной активностью,**т.е. малоподвижных**.**  Многие из них отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья. Малоподвижных детей характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают (их спокойное поведение в общении с взрослыми и сверстниками, на занятиях не всегда следует расценивать положительно). Такие дети робки в общении, не уверенны в себе, не любят игры с активными движениями, так как плохо владеют необходимыми двигательными навыками. Малоподвижных детей сверстники обычно игнорируют, особенно в играх, и они осознают себя в какой-то степени неполноценными. У них развиваются такие нежелательные черты, как замкнутость, нерешительность и даже зависть к детям, хорошо владеющим движениями.**Индивидуальный подход к таким детям заключается в пересмотре рациона питания и увеличении двигательной активности, в воспитании у них интереса  к движениям, потребности в подвижных видах деятельности.** Особое внимание необходимо уделять развитию всех основных движений, но особенно интенсивных (занятия легкой атлетикой, плаванием, лыжами и т.п.). Очень важно увлечь застенчивого, нерешительного, не умеющего двигаться ребенка игрой («победа» над папой на футбольном поле принесет ребенку радость и уверенность в своих силах). Родители должны создать условия для игры с движениями (домашние спортивные уголки,  совместные спортивные развлечения, туристические походы, наконец, просто зарядка выходного дня, выполненная всейсемьей). Дети с низкой двигательной активностью хуже усваивают учебный материал, из-за недостатка движений медленно восстанавливается  их умственная  работоспособность. Они выполняют задания в замедленном темпе, процесс запоминания у них затруднен, внимание рассеянное, они допускают большее количество ошибок. Родители должны контролировать обязательную смену деятельности (двигательные паузы в процессе выполнения домашних заданий).

**К третьей группе**относятся дети**с** **большой двигательной активностью.** Таких детей называют «моторными». Они отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Из-за чрезмерной интенсивности движений они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять своими движениями (движения их быстры, резки, часто бесцельны). Они  чаще выбирают бег, прыжки, избегают движений, требующих четкости, точности, сдержанности. Большой объем движений создает высокую физическую нагрузку на организм ребенка, он, как и повышенный вес, может привести к отклонениям в деятельности сердечно-сосудистой системы. Кроме того, такие дети очень подвержены заболеваниям (сначала усиленная теплоотдача при высокой нагрузке, а затем возможно неконтролируемое переохлаждение). Дети  этой группы часто физически  переутомляются, это в свою очередь, приводит к умственной утомляемости, низкому уровню усвоения учебного материала. **Родители должны руководить двигательной активностью таких детей, а не идти в направлении ограничения подвижности** (у ребенка повышена потребность в движении и она должна быть удовлетворена). Поэтому родителям необходимо контролировать и регулировать физическую нагрузку в течение дня (время прогулки, подвижных игр, оптимальную смену деятельности, а также физическое и психологическое состояние ребенка). Детям большой подвижности  в первую очередь рекомендуются спокойные действия, требующие сдержанности, осторожности, осмысленной управляемости, сосредоточения их внимания на движениях. Из видов спорта предпочтительны  гимнастика, фигурное катание, теннис и т.п. Полезны также все виды метания (например, дартс), точные движения с мячами, действия с одним предметом на двоих, когда движение выполняется по очереди, игры в шашки и шахматы.