**Консультация для родителей**

**на тему**

**«Двигательная активность ребенка в раннем возрасте».**

В настоящее время проблема здоровья детей является особенно актуальной. А без движения ребенок не может расти и правильно развиваться. Так как движения являются биологической потребностью организма. Под влиянием движений развиваются эмоциональная, волевая, познавательная сфера малыша. Малыш учиться ориентироваться в пространстве, овладевая такими понятиями как «далеко», «близко», «высоко», «низко». Как при понижении, так и при избытке физической активности у ребенка происходит повышение фактора заболеваемости. Исследования специалистов показали что объем, интенсивность движений зависят от ряда факторов: возраста, пола ребенка, времени суток, времени года, индивидуальных особенностей детей, условий в которых растет малыш.

Своевременное развитие основных движений обогащает [двигательный опыт ребенка](https://www.maam.ru/obrazovanie/dvigatelnaya-aktivnost), дает ему возможность свободнее действовать в окружающей обстановке, воспитывает уверенность в своих силах, активность, смелость.

Дети 2-3 лет в сутки должны преодолевать примерно 2.5-3км. Специалистами отмечено, что мальчики в среднем двигаются больше чем девочки. Мальчики предпочитают движения требующие больше затрат энергии (бег, лазания, прыжки, девочки более плавные движения – танцы. Летом потребность в движении больше чем зимой. Это связано с изменением объема веществ, который в зимнее время понижается. Меняется потребность в движении и в течении суток. Так наибольшая двигательная активность проявляется в первую половину дня с 9 – 12 часов и во вторую с 17-19 часов. Двигательная активность должна занимать более 60% времени бодрствования ребенка. Так же детей условно можно разделить на три типа подвижности (средний, большой, малой).

СРЕДНИЙ – отличаются ровным, спокойным поведением, умеренной подвижностью в течение дня. Как правило, они активны и самостоятельно регулируют свою двигательную активность.

БОЛЬШОЙ – они много двигаются в течение дня, охотно идут играть в подвижную игру. В то же время могут быть сосредоточенными

ЧЕРЕЗВЫЧАЙНИЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ – неуравновешенное поведение, движения их носят суетливый характер, они быстро утомляются, но как правило это не заметно. Такое поведение приводит к истощению нервной системы. Им нельзя резко прекращать двигательную деятельность, делать это нужно постепенно (ребенок бегает по комнате, дайте ему задание, на внимание, бегать по комнате, перепрыгивая подушки, или подпрыгивать до ленточки, которую держит взрослый).

МАЛОЙ АКТИВНОСТИ – предпочитают наблюдать за играми других, чаще всего выбирают спокойный вид деятельности. Со временем у мало активных детей формируется неуверенность в себе. Таких детей нельзя насильно включать в двигательную деятельность, важно заинтересовать их, завлечь, помочь, постепенно обогащая их двигательный опыт.

Большая роль в двигательной активности отводиться родителям. Если мама или папа сидят на прогулке, на лавочке и просят малыша покататься на горке, или побегать с ребятами, то этого не произойдет. Малыш, не имея богатого социального и физического опыта, просто не знает, как это делать без мамы и папы. Явным примером для подражания служат родители. Они предоставляют пространство для движений, действуют вместе с детьми, являются образцом для подражания.

Итак, моторное и физическое развитие в течение первых 3 лет жизни ребенка — это комплексный динамический процесс. Для нормального развития ребенка необходимо, чтобы были удовлетворены все его основные потребности. Дети должны спать достаточное количество времени, чувствовать себя в безопасности, быть окруженными постоянной заботой и получать необходимые стимулирующие переживания. Каждая развивающаяся система (например, перцептивные или двигательные навыки) способствует развитию других систем.

***Комплекс дыхательных игр – упражнений.***

Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательный тракт, улучшает кровообращение и деятельность сердечно - сосудистой системы; закаляет детский организм и повышает его сопротивляемость к простудным заболеваниям.

**«Носик дышит»** Предложите ребенку крепко сжать губы и хорошо подышать носом.

**«Правая - левая»** Предложите малышу дышать попеременно то одной ноздрей, то другой. При вдохе и выдохе нужно закрывать указательным пальцем правую или левую ноздрю.

**«Ежик»** Сделайте с малышом несколько ритмичных и коротких вдохов и выдохов, изображая как бежит и пыхтит маленький ежик.

**«Часики»** Предложите малышу резко произнести: «Тик», чтобы живот подтянулся к спине. Произнося: «Так», нужно выдыхать спокойно, не спеша, чтобы мышцы живота расслабились.

**«Ветерок»** Ребенок, вдыхая носом, плавно отводит плечи назад, соединяя лопатки. Затем вытягивает губы трубочкой и медленно выпускает через нее воздух тонкой струйкой, расслабляя плечи.

**«Трубач»** Предложите малышу сжать ладони, образуя трубочку, и приставить руки ко рту. Медленно выдыхая, ребенок громко произносит: «Ду-у-у-у, ду-у-у-у».

**«Петух»** Ребенок стоит, расставив ноги на ширину плеч, руки опущены. На вдох он поднимает вверх руки-«крылья», на выдох опускает и произносит: «Ку-ка-ре-ку».

**«Паровозик»** Ребенок ходит по комнате, выполняя попеременные движения согнутыми в локтях руками, и приговаривает: «Чух-чух-чух».

**«Насос»** Ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки опущены. На вдох он наклоняет туловище вправо, руки скользят по бокам. На выдох наклоняет туловище в другую сторону, произнося: «С- с-«с-с-с-с».

**«Большой - маленький»** Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Делает вдох и приподнимается на носочки. Затем поднимает руки вверх и тянется. На выдох - опускает руки вниз, встает на всю ступню. Выдыхая, произносит: «У-х-х-х-х».

**«Радуга улыбается»** Ребенок через стороны поднимает руки над головой, как бы рисуя дуги радуги. Одновременно он делает медленный вдох. На выдохе широко улыбается и произносит: «с-с-с», плавно опуская руки вниз.

Каждое упражнение желательно выполнять 2 раза в день по 3-5 раз.

***Комплекс подвижных игр.***

**«Догони мяч»**

Задачи: побуждать действовать по сигналу, совершенствовать бег в сочетании с действиями, получать удовольствие от совместных действий.

***«Собери шарики»***

Задачи: повышать двигательную активность; способствовать возникновению положительных эмоций от совместных действий.

Для игры подбираются шары (деревянные или пластмассовые, разные по цвету. Сложив их в корзину, родитель приглашает ребенка (детей) посмотреть, какие красивые шары, называет, какого они цвета. Затем высыпает их со словами: *«Вот как покатились шарики… Догоняйте их и кладите обратно в корзину»*. Ребенок бежит за шариками и относят их в корзину.

При повторении игры можно спросить какого цвета шарик.

***«Догони меня»***

Задачи: совершенствовать бег в определенном направлении; учить ориентироваться в пространстве.

*«Догони меня»*, - предлагает родитель и бежит к противоположной стене комнаты. Ребенок бежит за папой (мамой), стараясь его поймать. Затем меняются местами, ребенок ловит родителя.

**Малоподвижная игра *«Найди игрушку»***

Задачи: учить ориентироваться в пространстве, развивать зрительное внимание, интерес к игре; развивать умение бегать в разных направлениях; вызывать чувство радости от совместных действий.

Родитель прячет игрушку в помещении, а ребенок должен ее найти, потом меняются местами.

**Малоподвижная игра «Летает – не летает»**

*Цель:*Развивать у ребенка умение слушать внимательно.

*Ход игры:* Родитель вразбивку произносит названия предметов мебели, животных, птиц, насекомых. Если названный предмет (животное, насекомое, птица) летает, дети поднимаются на носочки, разводят руки в стороны, если не летает – присаживаются на корточки (по желанию, может хлопать в ладоши или же топать ножками).

Например: бабочка, пчела, стрекоза, ворона, воробей, синица, самолёт, вертолёт…- летают (хлопают в ладоши). Стол, стул, машина, мяч…- не летают (топают).

Игры можно придумать на ходу. Например, попросить ребенка собрать цветочки; поползать на четвереньках с ребенком, а обратно принести мяч в корзину.