**Помогите ребенку укрепить здоровье**

Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто -либо другой. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие.

Они хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, выносливыми, сильными, умными. Важным условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность, которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм. Дети дошкольного возраста имеют ярко выраженные индивидуальные проявления, физического развития, степенью самостоятельности ребенка и устойчивостью его интересов к определенным играм и физическим упражнениям. Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит взрослым.

Развитие двигательной активности ребенка, позволяет более полно удовлетворить его потребности в движении, формируя базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных упражнений.

Так, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, велосипеде значительно увеличивает амплитуду движений, улучшает гибкость опорно-двигательного аппарата.

Играя с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель (серсо, кольцеброс) способствует развитию быстроты двигательных реакций.

Балансируя на крупном набивном мяче, балансире, катящемся цилиндре, ходьба по шнуру, палке и т. д. развивают координацию и ловкость.

Прыжки на батуте, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате, катание на санках с горки способствуют развитию ловкости и выносливости.

Игры с элементами спорта (городки, волейбол, футбол, бадминтон, теннис, баскетбол, хоккей) и в спортивных упражнениях (катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате) требует от ребенка умение согласованно решать двигательные задачи и подчиняться определенным правилам.

Вовлекайте своих детей в игру и игровые упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости.

«Прыгни и повернись». Ребенок выполняет прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах, по сигналу делает резкий поворот прыжком вокруг себя.

«Ударь и догони». Ребенок ударят по мячу ногой, бегом догоняет его, берет в руки и бегом возвращается на место.

«Проведи мяч». По сигналу ребенок ведет мяч ногами, продвигаясь вперед к финишной линии. Достигает ее, быстро разворачивается и ведет мяч обратно.

«Волчок». Ребенок, сидит в обруче, приподнимает ноги и, отталкиваясь руками, старается повернуться кругом.

«Догони обруч». Ребенок ставит обруч ободом на пол, энергично отталкивает его, догоняет и снова отталкивает, стараясь, чтобы он не упал.

«Удочка». Взрослый вращает веревку по полу вокруг себя. Ребенок перепрыгивает через веревку, стараясь не коснуться ее.

Эти игры игровые упражнения в значительной мере помогают скорректировать нарушения в психофизическом развитии ребенка, укрепляет его веру в свои силы и возможности.