не должны требовать большие затраты сил, а  
последующие можно выполнять с большей нагрузкой.   
• Упражнения, вовлекающие большие группы мышц требуют меньшего количества повторений.   
• Если ребёнок теряет интерес к каким-то упражнениям, постарайтесь их заменить.   
Зарядка должна заинтересовать малышей. Делать скучные упражнения двух- трехлетним крошкам быстро надоест. Чтобы этого не произошло, проводите занятия [в игровой форме](http://sportykid.ru/veselaya_zaryadka.html)**.**   
 **После дневного сна рекомендуется провести гимнастику** для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, упражнения на дыхания (профилактика заболеваний верхних дыхательных систем) и закаливающие процедуры для повышения устойчивости организма к постоянно изменяющимся условиям среды.  
**Во время прогулки необходимо провести с ребенком подвижные игры и упражнения спортивного характера**. Выбор физических упражнений зависит от возраста ребенка его самочувствия и физической подготовленности. Желательно чтоб они отличались по своему влиянию на организм ребенка, развивали различные группы мышц. Необходима постепенная смена движений руками на движения ногами и туловищем. Основные движения следует выполнять ежедневно по 2 – 3 вида, лучше это делать на прогулке детской или школьной спортивной площадке, оборудованной лесенками, лавочками, бревнами и т.д. Дома хорошо организовать спортивный уголок в комнате.

**МКДОУ Детский сад №4 с. Грачёвка**

**Бобырь Елена Ивановна**

**Влияние двигательной активности на здоровье ребенка.**  
  


Чтобы ребёнок был здоров, он должен много и с удовольствием двигаться. Но потребность детей в движении не всегда реализуется на должном уровне.   
  
 Ограничение их двигательной активности, как в семье, так и в детском саду вызвано возрастными познавательными интересами, стремлением насытить мозг ребёнка всё возрастающим объёмом информации: компьютерные игры, просмотр телепередач и видео, часто без всяких временных и тематических ограничений со стороны взрослых; дополнительные занятия в студиях развития.

Стать усидчивым ребёнок может только в том случае, если будет полностью удовлетворена его естественная потребность в движении. Дети овладевают сначала навыками управления движениями, а затем статистикой. Всё это приводит к тому, что у ребёнка уменьшается естественная потребность в движении, снижается двигательная активность вообще.

Следовательно, необходима правильная организация двигательного режима ребёнка с одновременным обеспечением разнообразия двигательной деятельности, как по содержанию, так и по составу движений не только в детском саду, но и в условиях семьи на выходных в праздничные дни и отпуске.  
  
 **Двигательный режим дома должен включать самостоятельную двигательную деятельность и организованные физкультурные мероприятия: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры и развлечения в помещении и на прогулки.**  
  
 ***Делать зарядку по утрам –****очень полезная привычка, которая помогает сохранить фигуру, сбросить лишний вес и продлевает жизнь. Однако, выбирая упражнения, надо помнить, что зарядка – это не обычная тренировка.*  
**Утренняя гимнастика** – это разминка для организма. Она помогает кровеносной системе настроиться на дневную активность и улучшает снабжение мышц, мозга, внутренних органов и тканей кислородом. После сна циркуляция крови по всему тела снижена, легкие сужены, нервная система заторможена. Давать себе серьезную нагрузку типа бега или силовых упражнений сразу после пробуждения нельзя – организм с ней не справится, высок риск получить травму или даже нарушить баланс различных систем. А вот после утренней зарядки можно хоть в спортзал, хоть на работу. Таким образом, цель утренней зарядки – постепенно улучшить циркуляцию крови по всему телу. Это ускорит обмен веществ. **Общие правила для домашней зарядки**  
  
• Утренняя зарядка не может полноценно заменить подвижные игры или специальные физические упражнения   
• Одежда для зарядки не должна стеснять движения .  
• Во время занятий предложите ребёнку сначала, например, сделать одно упражнение для рук и плечевого пояса, затем 2 – 3 упражнения для туловища и 2 – 3 упражнения для ног.   
• Заканчивать гимнастику лучше всего спокойной ходьбой   
• Продолжительность занятий с младшими детьми должна составлять около 5 минут, а со старшими детьми около 8 минут.   
  
• Не следует включать в домашнюю зарядку упражнения, требующие от ребёнка напряжённого внимания.   
  
• Занятия должны иметь определённую последовательность. Первые упражнения