**НА ТЕМУ:**

**«ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МАЛЫША 2-3 ЛЕТ»**

****

Подготовила

инструктор по физической культуре:

Нестерова О.В.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

***Физическое воспитание ребенка в младшем дошкольном возрасте влияет на рост и развитие организма, укрепляет здоровье, способствует правильному развитию двигательных функций.***

***Именно в младшем дошкольном возрасте необходимо правильно организовать режим малыша в детском саду и дома, чередуя различные виды деятельности и отдых.***

**Режим дня *- это сон, пребывание детей на свежем воздухе, игровая деятельность, занятия, прием пищи, отдых, личная гигиена, физическая культура.***

**ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ**

* Строго придерживайтесь режима, это упорядочивает поведение ребенка, он привыкает к определенному порядку дня и спокойно ему подчиняется.
* Шумные, подвижные игры, новые игрушки возбуждают детей, ребенку трудно переключаться на другую деятельность, например: сон, еду. Для того чтобы малыш настроился, нужно дать ему время, разъяснить требования взрослого.
* Все режимные моменты старайтесь организовать так, чтобы ребенку не приходилось ждать; умылся - сел за стол; сел за стол - начал есть; разделся- лег в постель.
* Не нарушайте сами распорядок дня. Вы для ребенка – образец во всем.

Подражая вам, он начинает делать то, что необходимо.

**УВЛЕЧЬ МАЛЫША ПОМОГУТ КОРОТКИЕ СТИХИ**:

***Купаемся.***

Льется в ванночку вода.

Эй, игрушки, все сюда!

Утки, зайчики и кошки,

Я помою вас немножко!

***Учимся одеваться.***

Мы на пухлые ручонки

Надеваем рубашонку.

Повторяй за мной слова:

Ручка-раз, ручка - два!

***Пробуждение.***

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать!

Спишите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!