**Консультация для родителей.**

**« Физическая активность и здоровье ребенка».**

Растить здоровых детей – это подлинное искусство. Здоровье ребёнка для его родителей является главной заботой. Даже здоровый ребенок нуждается в постоянном медицинском наблюдении, особенно в раннем возрасте. Но главную роль о заботе здоровья малыша играют родители. С раннего возраста они должны способствовать физическому воспитанию и развитию малыша.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретают сочетания различных видов движений. Прыжки и метания – совершенствуют координацию движений. Ходьба и бег – развивают выносливость. Однако чрезмерное увлечение движениями, беспрерывные активные действия оказывают негативное воздействие на ребенка. Все функциональные системы перенапрягаются, если их деятельность превышает возможности детского организма.

Необходимо чередовать движения с участием различных групп мышц, позволяя давать передышку и увеличивать длительность двигательной деятельности не создавая перегрузки. Вот некоторые оздоровительные игры для детей 3-х лет:

**«Первым приди, но не беги»**

Цель игры: общефизическое воздействие, развитие ловкости, улучшение дренажной функции бронхов.

Ход игры: дети строятся в затылок друг другу в две колонны. Перед первым в колонне чертят линию старта, а на расстоянии 20-3- метров линию финиша. Задача заключается в том, чтобы по сигналу ведущего как можно быстрее достигнуть линию финиша , но бежать нельзя. Можно кувыркаться, перекатываться с боку на бок, ходить на коленях и т.д.. Достигнув финиша дети спокойным шагом возвращаются в конец шеренги.

**«У кого шарик выше»**

Цель игры: улучшить функцию дыхания, повысить тонус, адаптировать организм к физическим нагрузкам.

Материал: воздушный шарик

Ход игры: на небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и подпрыгнув подуть на шарик. У кого шарик отлетит дальше, тот и побеждает.

**«Перейти через речку».**

Цель игры: тренировка равновесия, развитие координации движений, улучшение осанки.

Материалы: гимнастическая скамейка.

Ход игры: игроки по очереди

1. Проходят по скамейке

2. пробегают по скамейке

3. проходят по скамейке с мешочками на голове

Ведущий следит за осанкой.

**«Степ – хлоп».**

Цель игры: развитие внимания, быстрота реакции.

Материалы: скакалка.

Ход игры: дети идут колонной друг за другом. На сигнал «стоп»все останавливаются, на сигнал «хлоп» все подпрыгивают. На сигнал «раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Все три сигнала повторяются 5-8 раз. Тот кто ошибается выходит из игры.

**«Послушный мячик»**.

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей, мышечного «корсета» позвоночника.

Материалы: мячи по числу детей.

Ход игры: лежа на спине на ковре зажать мяч между ногами. Перевернуться на живот, не выронив мяча. Можно устроить соревнования, кто первым перевернется 10 раз не выронив мяча.