**БАТЬКАМ ПРО РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДИТИНИ.**

*Порадник*

Розвиток рухових умінь дитини дозволяє одночасно форму­вати як її особисті якості (воля, наполегливість, кміт­ливість), так і привчати до дисципліни. Правильно організоване фізичне, зокрема рухове виховання, є запорукою формування у дитини звички до здорового спо­собу життя.

**Пам'ятайте, що координація рухів у дошкільників розви­вається переважно під час гри та самостійної рухової діяльності.**

* Важливо створити належні умови для того, щоб дитина могла вільно рухатися як вдома, так і на вулиці. Не варто стримувати природну активність дитини, краще надати її можливість ходити, бігати, залізати на гірку та спускатися з неї, кидати м'яч та сніжки, возити за мотузочку іграшкові машинки тощо.
* Ігрова рухова діяльність дитини є умовою поступового зміцнення її м'язів, удосконалення координації рухів, розвитку спритності. Не слід постійно оберігати дитину від можливих падінь та ударів, весь час водити її за руку. Наслідком такого виховання, як правило, стає наступне відставання у розвитку рухової гімнастики дитини.
* Разом із тим даючи дитині таку свободу, потрібно вчити її бути обережною, спрямовувати її рухову активність на пізнання навколишнього середовища.
* У жодному разі не дорікайте дитині за її невдачі, невміння, незграбність. Виховуйте в малюка цілеспрямованість та впевненість у собі.
* Повсякчас прагніть того, щоб рухові вправи, ігри та заняття приносили дитині радість і задоволення, тоді й успіхи будуть більш значними.
* Найкраще дитина досягає успіху, коли ви граєтеся разом із нею, а вона вас наслідує.
* Під час фізичного виховання дитини обов'язково слід вра­ховувати її індивідуальні психічні особливості. Якщо дитина за вдачею боязка, невпевнена у собі, її треба постійно підбадьорювати, хвалити навіть за найменше досягнення.
* Занадто спокійну та неквапливу дитину доцільно частіше за­лучати до рухливої гри, зацікавлювати новою іграшкою чи ви­гадуванням неординарної ситуації.
* Підтримуйте інтерес дитини до занять фізичною культурою. Як ви відноситеся до фізичного розвитку, так і відноситиметься ваша дитина. Висока самооцінка - одна з потужних стимул - реакцій для дитини виконувати будь-яку роботу. Підтримуйте в своїй дитині високу самооцінку - заохочуйте будь-яке його досягнення, і у відповідь ви отримаєте ще більше старання.
* Діти із задоволенням займаються фізичними вправами разом з батьками. Головне в залученні дитини до занять фізичними вправами - особистий приклад дорослих - батьків, їх мудрість і терплячість.

*Підготувала інструктор з фізкультури Людмила ДОВГОПОЛА*