Заболевания, обусловленные ограниченной двигательной активностью (гиподинамией), волнуют современных врачей всё больше. Даже, когда речь идет, к примеру, о здоровом сердце взрослого человека, гиподинамия крайне негативно отражается на функциональных возможностях сердечно-сосудистой системы. Применительно к ребенку последствия гиподинамии ещё больше драматичны. Поэтому, задача взрослых – сделать всё, чтобы удовлетворить потребность ребёнка в двигательной активности.

Возможности для самостоятельной реализации двигательной активности ограничены, а насыщенная жизнь мамы и папы не всегда позволяет удовлетворить потребность детей в физических нагрузках. Тем актуальнее становятся простые правила,  поддерживать детей в должной физической форме.

**Физические упражнения с детьми дошкольного возраста-**

**10 главных правил:**

1. **Удовольствие.**

Стремитесь к тому, чтобы ребенок получал удовольствие от физических нагрузок.

1. **Выполнимые задачи.**

«Придумывая» и предлагая ребенку упражнения, надо быть уверенным, что задача выполнима.

1. **Регулярность и увеличение нагрузок.**

Плавно увеличивайте нагрузки и сложность заданий. Занимайтесь пусть недолго, но каждый день.

1. **Поощрение и неругание.**

Хвалите и поощряйте за выполнение заданий. Не ругайте и не показывайте огорчения, если не получилось.

1. **Личный пример.**

Лучше один раз увидеть – покажите!

1. **Предпочитайте естественные движения**.

Ползать, бегать, прыгать, висеть (держась двумя руками), подтягиваться, приседать, наклоняться – именно такие движения совершенно естественны для человека , как для биологического вида.

1. **Вместе – то, что редко.**

Среди естественных движений есть такие, которые ребенок в данном возрасте совершает часто (бег, ходьба, наклоны, бросание предметов и т.д.), и те, что делаются редко (ползание, хождение с удержанием равновесия и т.д.). Делайте вместе то, что без вас ребенок делать не будет или будет делать редко.

1. **Помните о вертикальной нагрузке на позвоночник.**

Не поощряйте долгого сидения, статических поз. Меньше упражнений сидя  во время физических нагрузок.

1. **Свежий воздух.**

Оптимально заниматься на свежем воздухе. Если уж в помещении, то при температуре до 21оС и относительной влажности воздуха 50-70%.

**10.**  **Правильная одежда.**

Должна соответствовать температуре окружающей среды и не должна сковывать движений. В помещении – облегченная форма (футболка из х/б ткани или майка, шорты, носочки).

**Удачи Вам, уважаемые родители, в освоении активного образа жизни вместе со своими детьми!**