***Каким видом спорта можно заниматься летом?***

*Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями.*

*Летом можно учить ребенка катанию а роликовых коньках на асфальтированной дорожке (с 5 лет!). При этом необходимо защитить голову ребенка шлемом, а локтевые и коленные суставы – специальными защитными накладками.*

*Мощным фактором закаливания является и средством физического воспитания является****плавание****. Если ваш ребенок не посещал раньше бассейн в поликлинике (лозунг воспитания детей сейчас – «плавать раньше, чем ходить»), то можно обучать детей плаванию уже с 4-го года жизни. У детей с риском нарушения осанки предпочтительнее стиль «брасс».*

*Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность.*

*С 4 лет можно учить ребенка езде на велосипеде.*

***Как определить, соответствует ли велосипед росту ребенка?***

*Для ребенка 4 – 5 лет расстояние от сиденья до опущенной вниз педали, расстояние от руля до сидения по вертикали не должно быть больше 18 см.*

*Обучая детей катанию на велосипеде, необходимо воспитывать у них внимание  и дисциплинированность при езде, знакомить с правилами дорожного движения. Важно следить за правильностью посадки на велосипеде и осанкой. Для профилактики нарушений осанки рекомендуется устраивать перерывы в катании, во время которых малышу целесообразно заняться подвижными играми.*

*Детям с нарушениями осанки длительное катание на велосипеде не рекомендуется, равно как и детям с высоким риском сколиоза.*

***Здоровый ребенок****–****это счастье родителей.***

*К сожалению, таким он не может стать сам. С ребенком необходимо заниматься.*

***Ранний возраст****– важный период в формировании личности, период, когда закладываются основы физического здоровья. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Очень важно вовремя научить малыша правильно ходить, бегать, прыгать, ползать, действовать с различными предметами, владеть кистями и пальцами рук, выполнять движения в соответствии с текстом, управлять мышечным напряжением.*

***Движение****– основа восприятия и переработки информации об окружающем мире. Именно в процессе движения, сопровождаемого словами, песенками, прибаутками, музыкой, решаются задачи речевого развития ребенка:*

*-прогрессирует понимание речи;*

*-обогащается активный словарь;*

*-начинается фразообразование;*

*-усложняется наглядно-действенное мышление;*

*-естественно происходит развитие мышечной системы и двигательных навыков;*

*-формируется эмоционально-волевая сфера.*