

## Консультация для родителей.

### Физическая активность детей 3х лет.

Самый главный гарант физического здоровья и крепкого иммунитета детей 3-4 лет- это физическая активность, особенно на свежем воздухе



Основное достижение ребенка этого возраста- он может делать многое сам, без помощи. А какие- то действия легко повторяет по примеру взрослого и стремится их освоить.

Дети 3-4 лет умеют:

- Ходить на носочках и пятках;
- Делать большие и маленькие шаги, ходить по наклонной доске;
- Прыгать на месте, вперед и назад, прыгать на одной ноге;
- Залезать на гимнастическую стенку, катить обруч и ловить его;
- Перепрыгивать через небольшие препятствия, бросать мяч и попадать им в цель,
- Бегать меняя направления.

Физическая активность развивает мышечную структуру ребенка, прививает интерес к спорту и закладывает привычку к активному образу жизни.

Установите дома спортивный комплекс, выходите на прогулку в парк с велосипедом, отправляйтесь на детскую площадку с мячом, обручем и другим простым детским спортивным инвентарем.

