**Советы по физическому развитию детей**

*М.В. Михайлова, инструктор по физической культуре*

Занимаясь физическим развитием ребенка, каждому родителю стоит помнить о простых принципах:

**От простого к сложному.**

Вводите новые элементы и игры в жизнь ребенка постепенно, оценивая его возможности. Не стоит одномоментно знакомить кроху с целым комплексом упражнений. Знакомство с новыми двигательными навыками должно происходить постепенно, после полного усвоения предыдущего;

**Индивидуальность.**

Ваш ребенок уникален и развивается по своему собственному пути. Не стоит чрезмерно увлекаться достижением установленных ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) норм и рамок. Первоочередным для вас должен быть комфорт и здоровье ребенка;

**Достижение мастерства.**

Изучив упражнение, не откладывайте его в сторону. Повторяйте снова и снова, пока не заметите, что малыш пользуется им автоматически.

**Повышение нагрузки.**

Для роста и развития физических данных крохи необходимо постоянно увеличивать предлагаемую нагрузку. Если сегодня малыш сам дошел до магазина, то завтра предложите ему сделать то же самое и на обратном пути, послезавтра пройдите с ним длинным путем.

**Поддержка.**

Стимулируйте смелость, выдержку, настойчивость как основные двигатели развития. Достигая маленьких спортивных побед, преодолевая препятствия в дошкольном возрасте, карапуз научится бороться со сложностями в будущей жизни, идти к цели, не сбавляя темпа.

Физическое развитие ребенка – путь к здоровью и бодрости духа вашего малыша. Не пренебрегайте возможностью подарить крохе счастливое детство, полное приключений, обеспечить здоровое будущее. Помочь малышу освоить все необходимые навыки очень просто. Будьте рядом и помогайте узнать все, что заинтересует маленького исследователя.