
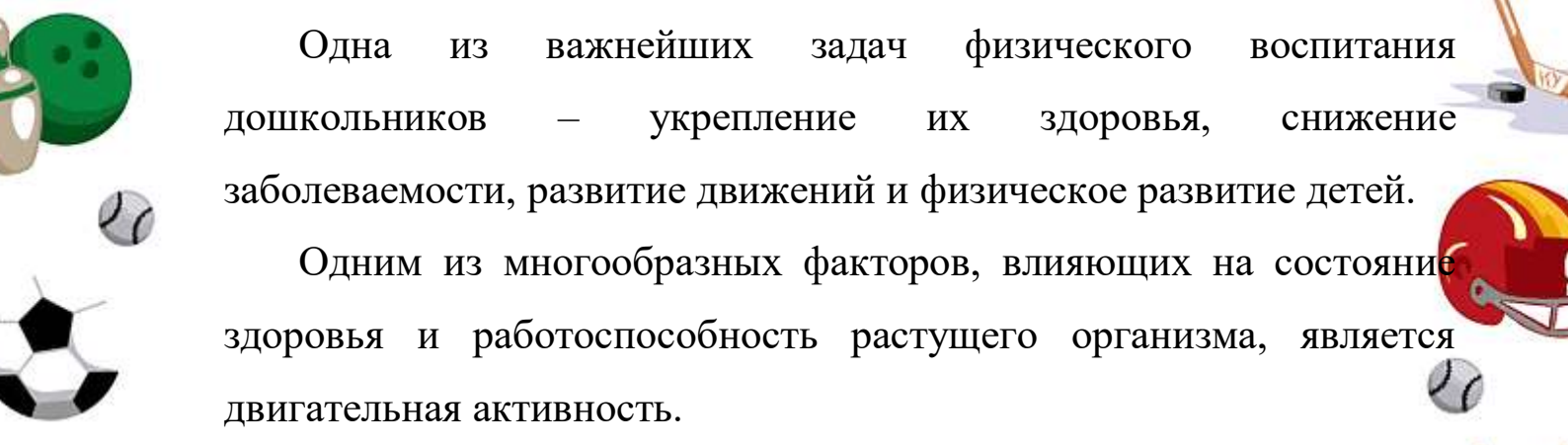


Физическая активность – способ укрепить здоровье ребенка»

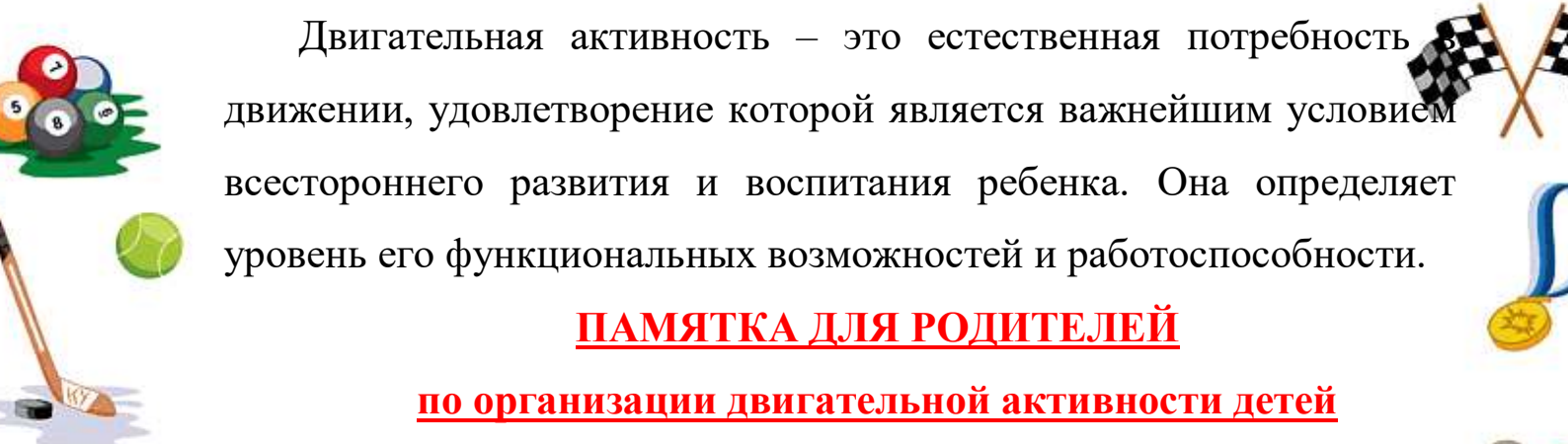




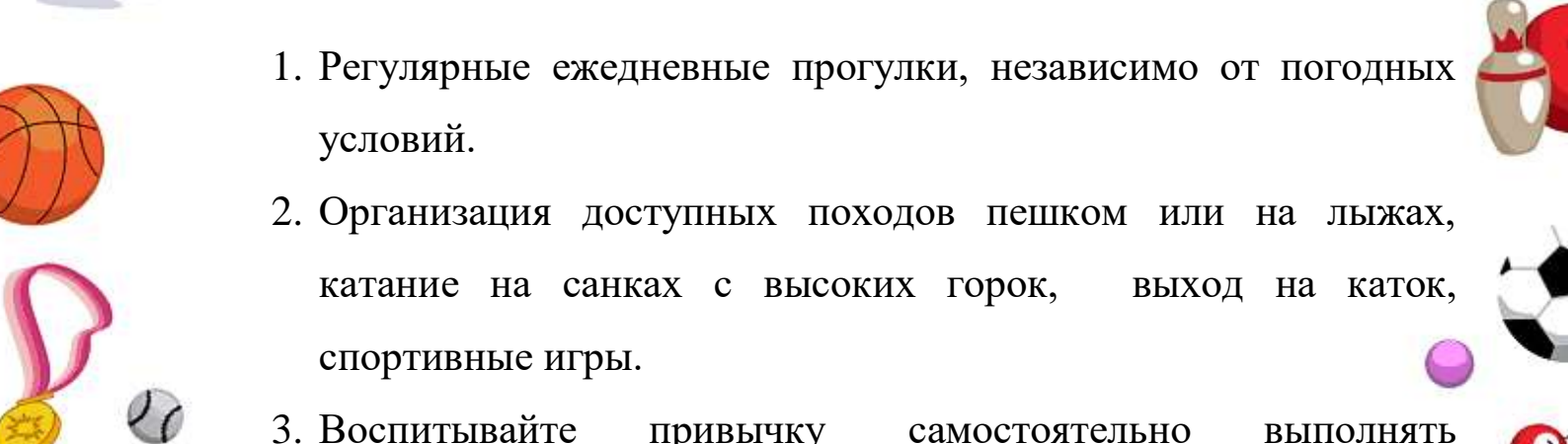
Дошкольное детство – уникальный период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности.



Одна из важнейших задач физического воспитания дошкольников – укрепление их здоровья, снижение заболеваемости, развитие движений и физическое развитие детей.



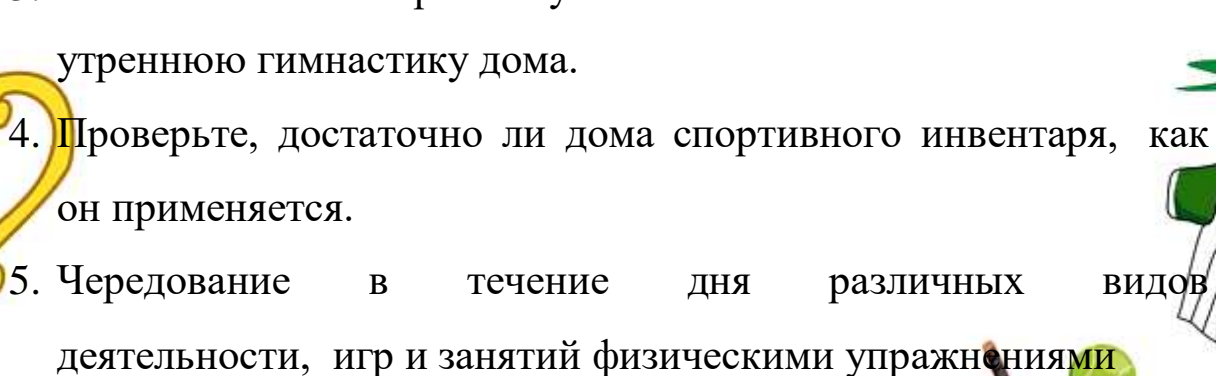
Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность.

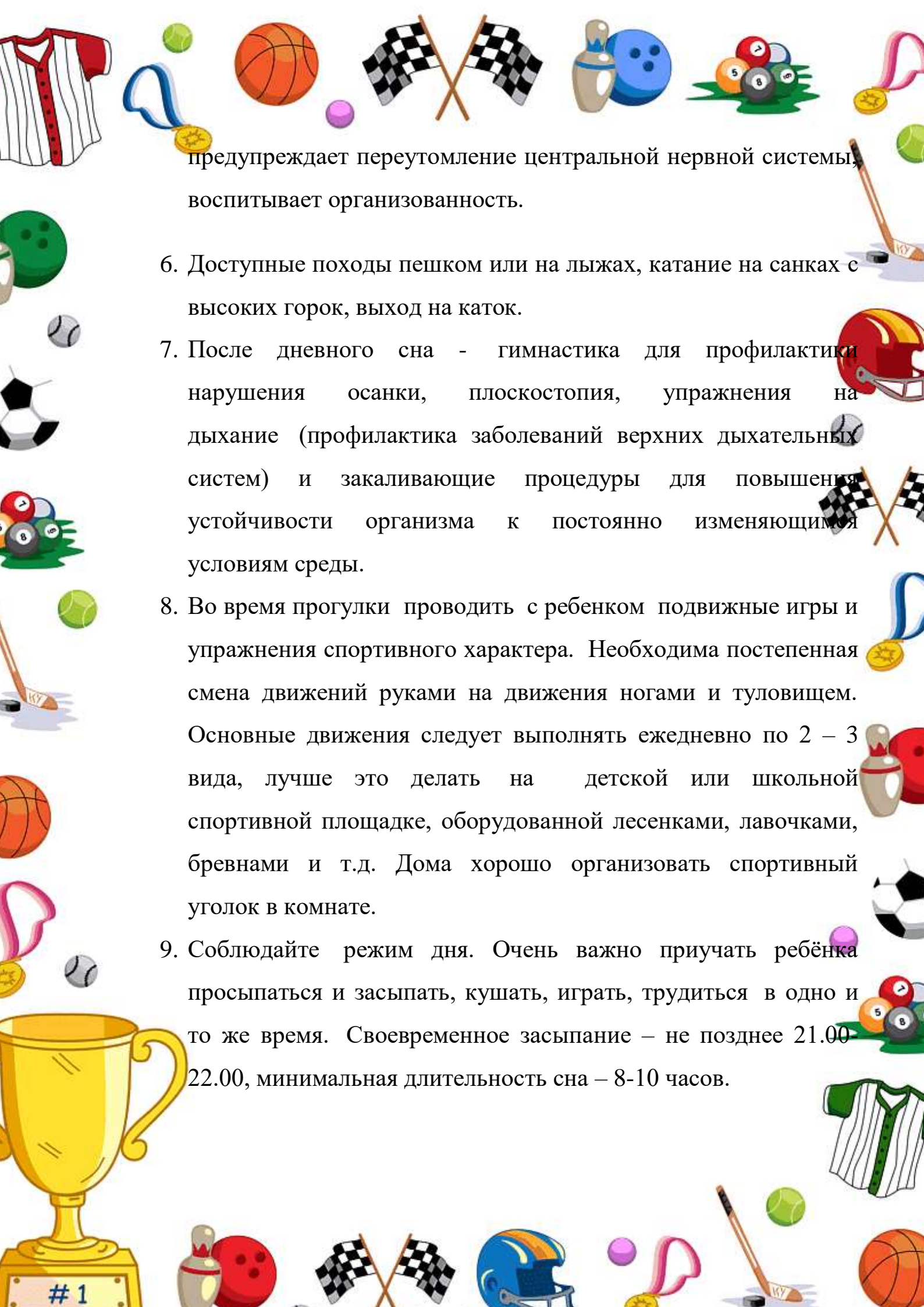


Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Она определяет уровень его функциональных возможностей и работоспособности.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

по организации двигательной активности детей

- 
1. Регулярные ежедневные прогулки, независимо от погодных условий.
 2. Организация доступных походов пешком или на лыжах, катание на санках с высоких гор, выход на каток, спортивные игры.
 3. Воспитывайте привычку самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику дома.
 4. Проверьте, достаточно ли дома спортивного инвентаря, как он применяется.
 5. Чередование в течение дня различных видов деятельности, игр и занятий физическими упражнениями



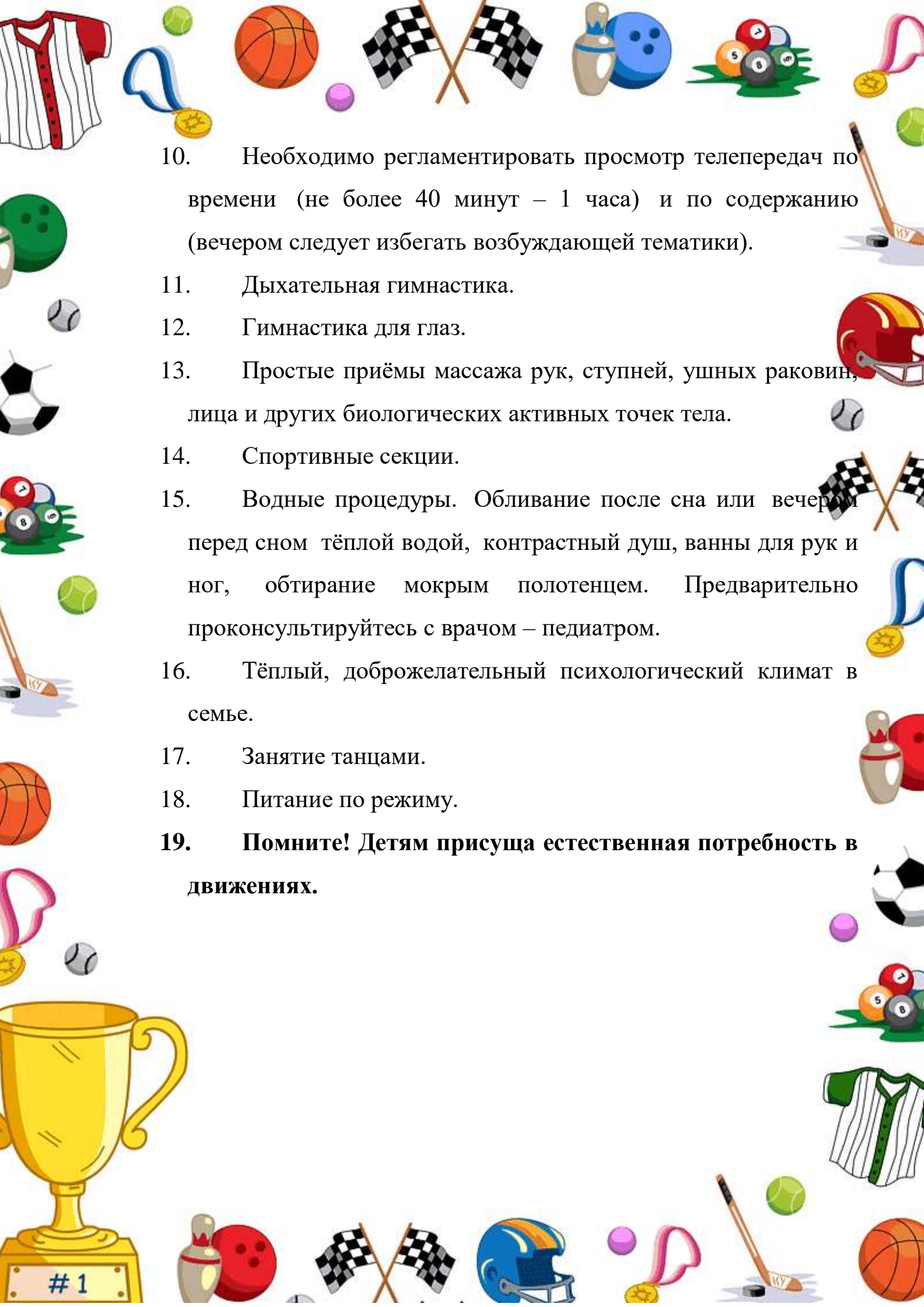
предупреждает переутомление центральной нервной системы, воспитывает организованность.

6. Доступные походы пешком или на лыжах, катание на санках с высоких горок, выход на каток.

7. После дневного сна - гимнастика для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, упражнения на дыхание (профилактика заболеваний верхних дыхательных систем) и закаливающие процедуры для повышения устойчивости организма к постоянно изменяющимся условиям среды.

8. Во время прогулки проводить с ребенком подвижные игры и упражнения спортивного характера. Необходима постепенная смена движений руками на движения ногами и туловищем. Основные движения следует выполнять ежедневно по 2 – 3 вида, лучше это делать на детской или школьной спортивной площадке, оборудованной лесенками, лавочками, бревнами и т.д. Дома хорошо организовать спортивный уголок в комнате.

9. Соблюдайте режим дня. Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, трудиться в одно и то же время. Своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов.

- 
10. Необходимо регламентировать просмотр телепередач по времени (не более 40 минут – 1 часа) и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики).
 11. Дыхательная гимнастика.
 12. Гимнастика для глаз.
 13. Простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологических активных точек тела.
 14. Спортивные секции.
 15. Водные процедуры. Обливание после сна или вечером перед сном тёплой водой, контрастный душ, ванны для рук и ног, обтирание мокрым полотенцем. Предварительно проконсультируйтесь с врачом – педиатром.
 16. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.
 17. Занятие танцами.
 18. Питание по режиму.
 19. **Помните! Детям присуща естественная потребность в движениях.**