

Подготовили: воспитатель Булгарова Алина Сергеевна, 1КК и  
воспитатель Орлова Наталья Владимировна, 1 КК.

## **Буклет для родителей**

### **Физическая активность: как привить любовь к спорту дошкольнику**

#### **Почему физическая активность так важна?**

Регулярное движение укрепляет здоровье, развивает мышцы и координацию, улучшает настроение и помогает ребёнку легче справляться с эмоциями. В дошкольном возрасте формируются первые привычки, которые определяют отношение к спорту на долгие годы.

#### **Что должно входить в ежедневную активность ребёнка?**

- Подвижные игры на улице
- Танцы, ритмика
- Простые упражнения на гибкость
- Лазание, бег, прыжки
- Игры с мячом
- Утренняя гимнастика

#### **Как привить любовь к спорту?**

##### **1. Делайте движение частью игры**

Дошкольники лучше всего учатся через игру. Предлагайте задания:

«Добеги до дерева как зайчик», «Прыгни как лягушка», «Пройди по линии как канатоходец».

## **2. Будьте примером**

Если ребёнок видит, что взрослые двигаются, гуляют, делают зарядку, он воспринимает это как норму.

## **3. Хвалите за старание, а не за результат**

Важно поддерживать интерес, а не требовать достижений.

## **4. Подбирайте активность по темпераменту**

- Активным детям — бег, эстафеты, игры с мячом.
- Спокойным — йога для детей, растяжка, танцы.

## **5. Создавайте безопасные условия**

Удобная одежда, нескользящая обувь, свободное пространство — залог успешных занятий.

## **Практическая часть: простая зарядка для дошкольника**

Эту мини-зарядку можно выполнять дома или в группе. Она занимает 5–7 минут и помогает ребёнку проснуться и настроиться на день.

1. Начните с лёгкой разминки. Пусть ребёнок делает круговые движения руками и наклоны головы, чтобы разогреть мышцы.

2. Добавьте прыжки на месте 20–30 лёгких прыжков, повышают настроение и активизируют кровообращение.

3. Выполните наклоны вперёд. Попросите ребёнка дотянуться до носков — это развивает гибкость и укрепляет спину.

4. Сделайте приседания 5–1, аккуратных приседаний укрепляют ноги и улучшают координацию.

5. Завершите растяжкой. Плавные потягивания помогают расслабить мышцы и завершить зарядку спокойно.

### **Как поддержать интерес к спорту дома?**

- Устраивайте семейные мини-соревнования.
- Ставьте музыку и танцуйте вместе.
- Используйте простые спортивные атрибуты: мяч, скакалку, обруч.
- Ходите пешком, поднимайтесь по лестнице вместо лифта.
- Ограничивайте время за гаджетами, заменяя его активными играми.

### **Памятка для родителей**

- Спорт должен приносить радость, а не стресс.
- Не сравнивайте ребёнка с другими.
- Помните: регулярность важнее интенсивности.
- Поддержка взрослых — главный мотиватор для дошкольника.