

## Рекомендации для родителей

### **«Движение — это жизнь. Почему двигательная активность так важна для дошкольника?»**

Почему для вашего ребёнка так важно много и разнообразно двигаться? Двигательная активность — это не просто «беготня», а естественная потребность растущего организма.

### **Что даёт ребёнку физическая активность? Почему движение так важно?**

- ✓ **Укрепление здоровья.** Регулярная активность тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет мышцы и кости, способствует правильному формированию осанки.
- ✓ **Развитие координации и моторики.** Подвижные игры и упражнения учат ребёнка управлять своим телом, улучшают баланс, ловкость и гибкость.
- ✓ **Психологическое развитие.** Движение помогает ребёнку познавать мир, выражать эмоции, развивать самоконтроль, умение работать в команде и общаться со сверстниками.
- ✓ **Улучшение умственной работоспособности.** Существует прямая связь между двигательной активностью и успешностью в учёбе: движение стимулирует кровообращение, в том числе в мозге, что положительно сказывается на внимании, памяти и мышлении.

### **Как организовать двигательную активность дома?**

Вот несколько практических идей:

- ✓ **Утренняя гимнастика.** Короткие комплексы упражнений (5–6 движений) помогут проснуться и зарядят энергией на весь день.
- ✓ **Подвижные игры с сюжетом.** Свяжите движения с любимыми сказками или историями. Например, «Колобку» нужно пройти по мостику (пройти по дощечке) или проползти под «поваленным деревом» (натянутым шнуром).
- ✓ **Физкультминутки.** Если ребёнок засиделся за столом, сделайте короткую паузу с упражнениями для крупных мышц: наклоны, приседания, подскоки.

- ✓ **Спортивный уголок.** Оборудуйте дома безопасный уголок с мячами, обручами, скакалками. Это даст ребёнку возможность самостоятельно двигаться.
- ✓ **Прогулки на свежем воздухе.** Они — отличный способ «добрать» необходимую норму движений.

### **На что обратить внимание?**

- ✓ **Безопасность.** Всегда контролируйте ребёнка во время активных занятий. Убедитесь, что оборудование надёжно закреплено, а инвентарь соответствует возрасту. Научите малыша правильно спрыгивать, сохранять равновесие при лазании.
- ✓ **Постепенность.** Начинайте с малого, постепенно увеличивая нагрузку.
- ✓ **Учёт индивидуальных особенностей.** Не заставляйте ребёнка заниматься, если он не хочет. Попробуйте понять причину и создать более благоприятные условия.
- ✓ **Переключение.** Следите за признаками переутомления (вялость или перевозбуждение). В таких случаях предложите более спокойные игры или дыхательные упражнения.
- ✓ **Личный пример.** Дети часто копируют взрослых. Показывайте на своём примере, что движение — это весело и полезно.

Движение — это основа гармоничного развития вашего ребёнка. Ваша задача — не запрещать, а грамотно направлять эту активность, создавая безопасные условия и подавая собственный пример.