

Рекомендации для родителей: как поддерживать физическую активность и здоровье детей дошкольного возраста

Уважаемые родители!

Физическая активность играет важнейшую роль в развитии ребенка с самого раннего возраста. Даже если ваш малыш еще не посещает детский сад, очень важно создавать условия для его двигательной активности дома и на улице. Вот несколько простых рекомендаций:

1. Ежедневные прогулки

Старайтесь проводить с ребенком на свежем воздухе не менее 1,5–2 часов в день. Прогулки способствуют укреплению иммунитета, развивают координацию движений и дыхательную систему.

2. Подвижные и малоподвижные игры дома

- **Подвижные игры:** «догонялки», «прятки», бросание мяча, полоса препятствий из подушек и ковриков — развивают ловкость, силу и выносливость.
- **Игры малой подвижности:** «Повтори движение», «Красный — стой, зелёный — иди», упражнения на равновесие — развивают внимание и координацию.
- **Подвижные игры на свежем воздухе**
Игра на улице — естественная форма активности для ребёнка. Она укрепляет здоровье, тренирует мышцы и помогает социализации. Подходящие игры для малышей:

Катание и гонка с мячом — ребёнок толкает мяч вперёд ногой или руками, старается его догнать.

Игра «Поймай меня» — лёгкое бегание за родителем или наоборот, на мягкой траве или дорожке.

«Следуй за мной» — взрослый показывает движения (шаги, прыжки, приседания), ребёнок повторяет.

Пускание мыльных пузырей — ребёнок бежит за пузырями, пытается их лопнуть.

Ходьба и бег с препятствиями — перешагивание через палочки, кирпичики, канаты.

Песочные и водные игры летом — способствуют сенсорному и двигательному развитию.

Все игры должны быть безопасными, проводиться в удобной одежде и с учётом погодных условий. Главное — удовольствие от движения и общения с родителями!

3. Утренняя гимнастика (с использованием инвентаря)

Зарядка с мячами, скакалками, обручами, ленточками и массажными ковриками помогает развивать координацию, гибкость и положительный настрой с утра.

4. Развитие мелкой моторики

Лепка, рисование, мозаика, конструкторы способствуют развитию речи, внимания и воображения.

5. Режим дня

Соблюдение режима дня — залог здоровья: полноценный сон (10–12 часов), сбалансированное питание и чередование активности с отдыхом.

6. Закаливающие процедуры

Воздушные ванны, обтирание, контрастное умывание, хождение босиком — помогают укрепить иммунитет и повысить устойчивость к простудным заболеваниям. Важно проводить процедуры постепенно и с положительным настроением.

Положительный пример взрослых

Ваша активность и участие в играх — главный стимул для ребёнка. Будьте примером здорового и радостного образа жизни!

Помните: движение, свежий воздух, игры и общение с родителями — основа физического и психоэмоционального здоровья малыша!

С уважением,

Инструктор по физической культуре