- Доступные походы пешком или на лыжах, катание на санках с высоких горок, выход на каток.
- 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 засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов.

- Во время прогулки проводить с ребенком подвижные игры и упражнения спортивного характера.
- Необходима постепенная смена движений руками на движения ногами и туловищем.
- Регулярные ежедневные прогулки, независимо от погодных условий.
- Организация доступных походов пешком или на лыжах, катание на санках с высоких горок, выход на каток, спортивные игры.
- Воспитывайте привычку самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику дома.
- Проверьте, достаточно ли дома спортивного инвентаря, как он применяется.
- Чередование в течение дня различных видов деятельности, игр и занятий физическими упражнениями предупреждает переутомление центральной нервной системы, воспитывает организованность.

МДОУ «Детский сад «Аленушка»,
Юридический адрес: 152020,
Ярославская область, г. Переславль-Залесский,ул.Кузнецова д 6
E-mail:ds-alen@pereslavl.ru

Тел: 8(48535)3-13-74

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Аленушка»

Памятка для родителей по организации двигательной деятельности детей.

Подготовила воспитатель:

Яценко О.В

г. Переславль – Залесский

2019 год

- 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.

- Соблюдайте режим дня. Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, трудиться в одно и то же время.
- Необходимо регламентировать просмотр телепередач по времени (не более 40 минут – 1 часа) и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики).
- Дыхательная гимнастика.
- Гимнастика для глаз.

- Простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологических активных точек тела.
- Спортивные секции.
- 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.
- Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.
- Занятие танцами.
- Питание по режиму

И ПОМНИТЕ!!!

Двигательная активность

– это естественная потребность ребенка в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания детей.