

Памятка для родителей

Движение — это жизнь



«Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное бездействие»

Аристотель

Физическое воспитание в семье

Долг родителей – укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем.



Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются **физические упражнения** (ходьба, бег упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры, спортивные упражнения), **гигиенические факторы** (режим дня, питание, сон и т.п.), **естественные силы природы** (солнце, воздух и вода).

Физические упражнения

Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом» и тут же показывать все движения.

Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например, «птичка», «кошка», «паровоз».

Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, - изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

Количество повторений движений у дошкольников обычно колеблется от 2-3 до 10.

После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30–60 с)

Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день – объем 17000 движений; интенсивность 55–65 движений в минуту.

Физические упражнения только тогда приносит пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятия физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.

