

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

по организации двигательной деятельности детей

*Подготовила инструктор по физической культуре МБДОУ № 78 «Елочка» –
Бельшева Е.Е.*

1. Регулярные ежедневные прогулки, независимо от погодных условий.
2. Организация доступных походов пешком или на лыжах, катание на санках с горок, подвижные игры.
3. Воспитывайте привычку самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику дома.
4. Чередование в течение дня различных видов детской деятельности, игровой, коммуникативной, трудовой, продуктивной.
5. Доступные походы пешком, катание на санках с высоких горок, выход на каток.
6. После дневного сна - гимнастика для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, упражнения на дыхание и закаливающие процедуры для повышения устойчивости организма.
7. Во время прогулки проводить с ребенком подвижные игры. Необходима постепенная смена движений руками на движения ногами и туловищем. Дома хорошо организовать спортивный уголок в комнате.
8. Соблюдайте режим дня. Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, есть, играть, трудиться в одно и то же время.
Своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов.
9. Необходимо регламентировать просмотр телепередач по времени (не более 15 - 20 минут) и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики).
10. Дыхательная гимнастика.
11. Гимнастика для глаз.
12. Простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологических активных точек тела.
13. 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.
14. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.
15. Питание по режиму.
16. Помните! Детям присуща естественная потребность в движениях!!!