



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4–5 ЛЕТ)

4–5 лет – важный этап в развитии ребёнка.

В этом возрасте активно формируются двигательные навыки, координация, ловкость, выносливость. Движение помогает ребёнку познавать мир, укрепляет здоровье, развивает уверенность в себе и самостоятельность.



ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

- ✓ Укрепление здоровья и повышение сопротивляемости организма
- ✓ Развитие основных движений и физических качеств: силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости
- ✓ Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия
- ✓ Развитие координации движений, равновесия, ориентировки в пространстве
- ✓ Воспитание интереса к активному образу жизни и положительных привычек



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- ★ Двигайтесь вместе с ребёнком каждый день: ходите пешком, играйте, катайтесь на самокате, велосипеде, зимой – на санках.
- ★ Создайте дома условия для движения: свободное пространство, спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалка, кегли).
- ★ Поощряйте самостоятельность в выполнении движений, хвалите за старания.
- ★ Следите за осанкой и походкой ребёнка.
- ★ Ограничивайте время у телевизора и гаджетов. Больше активных игр и живого общения!



ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Ежедневная утренняя зарядка – 5–10 минут

- Подвижные игры на свежем воздухе – не менее 2–3 часов в день
- Физкультурные занятия в детском саду – 2–3 раза в неделю
- Дополнительные занятия (по желанию): плавание, танцы, спортивные секции
- Полноценный сон – 10–11 часов в сутки



ЧТО РАЗВИВАЕМ?

- ✓ Координацию и ловкость – лазание, ползание, перепрыгивание, метание
- ✓ Выносливость – бег, подвижные игры, катание на самокате, велосипеде
- ✓ Гибкость – наклоны, потягивания, упражнения на растяжку
- ✓ Силу – упражнения с мячом, прыжки, приседания
- ✓ Ориентировку в пространстве – игры на равновесие, ходьба по дорожкам, скамейкам



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ!

Играйте с ребёнком в игры: «Догонялки», «Прятки», «Мяч в кругу», «Кто быстрее», «Попади в цель», «Паровозики», «Ловишки с мячом». Они развивают скорость, ловкость, внимание и умение действовать вместе!



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

- В рационе ребёнка должны быть овощи, фрукты, молочные продукты, крупы, мясо, рыба, орехи.
- Пейте достаточно воды.
- Ограничьте сладости и фастфуд.
- Сбалансированное питание даёт силы для роста и активных игр!



ВАЖНО ПОМНИТЬ!

- Каждый ребёнок развивается в своём темпе.
- Главное – позитивный настрой, поддержка и личный пример родителей.
- Физическая активность сегодня – здоровье и уверенность в будущем!



ДВИГАЙТЕСЬ ВМЕСТЕ – РАСТИТЕ ЗДОРОВЫМИ И СЧАСТЛИВЫМИ!

инструктор по физической культуре
Зерщикова А.В