

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

СТАРШАЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6–7 ЛЕТ)

6–7 лет – важный период для укрепления здоровья, формирования двигательных навыков и интереса к активному образу жизни.

Регулярная физическая активность помогает ребёнку стать выносливее, сильнее, увереннее в себе и способствует гармоничному развитию.



ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

- ✓ Укрепление здоровья и повышение защитных сил организма
- ✓ Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
- ✓ Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия
- ✓ Развитие координации движений, равновесия, ориентировки в пространстве
- ✓ Воспитание интереса к занятиям физической культурой и привычки к активному образу жизни



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- ★ Двигайтесь вместе с ребёнком – личный пример лучше любых слов!
- ★ Поощряйте самостоятельность и активность в движении.
- ★ Создайте дома условия для двигательной активности: свободное пространство, спортивный инвентарь.
- ★ Следите за режимом дня: чередование нагрузки и отдыха.
- ★ Хвалите за старания, а не только за результат.
- ★ Ограничивайте время у телевизора и гаджетов.



ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Ежедневная утренняя зарядка – 10–15 минут

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



ЧТО РАЗВИВАЕМ?

- ✓ Сила – через лазанье, отжимания, упражнения с собственным весом
- ✓ Выносливость – бег, подвижные игры, катание на самокате, велосипеде, лыжах
- ✓ Гибкость – наклоны, растяжки, упражнения на гибкость
- ✓ Координация – прыжки через скакалку, упражнения на равновесие, метание, ловля мяча



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ!

Играйте вместе с ребёнком: «Салки», «Кто быстрее?», «Передай мяч», «Ловишки», «Полоса препятствий». Игры развивают ловкость, быстроту, внимание, учат взаимодействию и приносят радость!



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ!

- В рационе ребёнка должны быть: овощи, фрукты, молочные продукты, рыба, мясо, каши, орехи.
- Пейте достаточно воды.
- Ограничьте сладости и фастфуд.
- Сбалансированное питание – основа для роста, развития и активности!



ВАЖНО ПОМНИТЬ!

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



ДВИГАЙТЕСЬ ВМЕСТЕ – РАСТИТЕ ЗДОРОВЫМИ!

инструктор по физической культуре
Зерщикова А.В