

Консультация для родителей. Двигательная активность детей 4 лет

Важность физической активности

Двигательная активность является ключевым фактором полноценного развития ребенка. Регулярные физические нагрузки способствуют правильному функционированию организма и развитию психических процессов.

Нормы активности

- **Общее время активности:** не менее 180 минут в день
- **Интенсивные занятия:** минимум 60 минут с умеренной и высокой нагрузкой
- **Сидячее время:** не более 1 часа в день
- **Экранное время:** максимум 1 час в день

Что умеет ребенок в 4 года

Физические навыки

- Бегать, меняя направление
- Прыгать с места
- Ходить на одной ноге
- Лазать по шведской стенке
- Бросать и ловить мяч
- Подниматься по лестнице
- Кататься на трехколесном велосипеде

Рекомендации родителям

Организация активности

- Используйте игровую форму занятий
- Включайте спортивный инвентарь (мячи, обручи, кегли)
- Чередуйте подвижные и развивающие игры
- Соблюдайте режим дня

Режим дня

Сон и отдых

- **Общее время сна:** 10–13 часов
- Включая дневной отдых
- Фиксированное время подъема и отхода ко сну

Развивающие занятия

Совмещение активности

- Подвижные игры с обучением
- Активные развивающие занятия



- Совместные спортивные развлечения
- Прогулки на свежем воздухе

Важные предостережения

Ограничения

- Не допускайте длительного сидения
- Контролируйте время у экранов
- Следите за безопасностью активностей
- Учитывайте индивидуальные особенности ребенка



Помните, что достаточная физическая активность положительно влияет на:

- Костно-мышечную систему
- Сердечно-сосудистую систему
- Иммуитет
- Профилактику избыточного веса
- Развитие координации и равновесия

Выполнила: инструктор по ФК Филиппова С.Г.