

## **«Физическая активность дошкольника: как поддержать развитие ребёнка дома»**

Уважаемые родители!

Физическая активность —

важнейшее условие гармоничного развития дошкольника. В детском саду мы создаём условия для ежедневных занятий физкультурой, но поддержка семьи играет не менее значимую роль.

### **Почему физическая активность так важна?**

Регулярные движения способствуют:

- укреплению иммунитета;
- правильному формированию опорно-двигательного аппарата;
- развитию координации и ловкости;
- улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снятию эмоционального напряжения;
- формированию привычки к здоровому образу жизни.

### **Нормы двигательной активности**

Для дошкольников (3–7 лет) рекомендуется:

- не менее 1–2 часов организованной физической активности ежедневно;
- примерно 3–4 часа общей двигательной активности в течение дня (включая игры, прогулки, занятия);
- ежедневные прогулки на свежем воздухе (утром и вечером);
- занятия физкультурой 2–3 раза в неделю (в ДОУ и дома).

### **Как организовать физическую активность дома**

1. **Утренняя гимнастика** (5–10 минут):
  - простые упражнения для всех групп мышц;
  - игровые элементы («Потянулись как котята», «Покружились как юла»);
  - весёлая музыка для создания настроения.
2. **Подвижные игры**:
  - дома: «Прятки», «Ловишки», игры с мячом, полосы препятствий из подушек и стульев;
  - на улице: «Салки», «Классики», «Городки», катание на велосипеде/самокате/роликах.
3. **Закаливающие процедуры** (после консультации с педиатром):
  - контрастное обливание ног;
  - воздушные ванны;
  - ходьба босиком по разным поверхностям.
4. **Специальные упражнения**:
  - прыжки на месте и через скакалку;
  - лазание по шведской стенке;
  - упражнения на равновесие (ходьба по линии, бревну);
  - броски и ловля мяча.

### **Рекомендации по организации занятий**

- **Регулярность.** Лучше короткие занятия каждый день, чем редкие длительные тренировки.
- **Игровой формат.** Превращайте упражнения в игру — так ребёнок будет заниматься с удовольствием.
- **Пример родителей.** Занимайтесь вместе — это укрепит семейные связи и мотивирует ребёнка.
- **Постепенность.** Увеличивайте нагрузку постепенно, учитывая возможности ребёнка.
- **Безопасность.** Уберите опасные предметы, обеспечьте достаточно места, используйте защитное снаряжение при катании на роликах/велосипеде.
- **Позитивное подкрепление.** Хвалите за успехи, поддерживайте при неудачах.

#### **Что важно учитывать**

- **Возрастные особенности.** Не перегружайте ребёнка сложными упражнениями.
- **Индивидуальные возможности.** Учитывайте состояние здоровья, темперамент и интересы малыша.
- **Чередование активностей.** Сочетайте интенсивные игры с более спокойными занятиями.
- **Время суток.** Избегайте активных игр перед сном.

#### **Типичные ошибки**

- принуждение к занятиям;
- сравнение с другими детьми;
- чрезмерная нагрузка;
- игнорирование жалоб на усталость или боль;
- отсутствие страховки при выполнении сложных элементов.

#### **Примеры игр для разных возрастов**

##### **3–4 года:**

- «Догони мяч»;
- ходьба по дорожке;



- перебрасывание мяча друг другу;
- ползание под дугой.

**4–5 лет:**

- прыжки на одной ноге;
- игры с обручем;
- лазание по лестнице;
- эстафеты с кубиками.

**5–7 лет:**

- скакалка;
- мини-футбол;
- полосы препятствий;
- элементы гимнастики.

**Советы по выбору спортивной секции**

При выборе внесадовских занятий учитывайте:

- возраст ребёнка (оптимально начинать с 4–5 лет);
- его интересы;
- темперамент (активным детям подойдут командные виды спорта, спокойным — плавание, гимнастика);
- состояние здоровья (проконсультируйтесь с педиатром);
- расположение секции (близко к дому удобнее для регулярных занятий).

**Помните!**

Главная цель не спортивные рекорды, а радость движения и укрепление здоровья вашего ребёнка!