

## *Двигательный режим в семье*



Здоровье ребенка — ни с чем не сравнимая ценность. Разнообразная двигательная деятельность способствует совершенствованию и гармоничному строению растущего организма. Именно в дошкольный период закладывается фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

И от того, какие педагогические и гигиенические условия создаются в дошкольном учреждении и в семье, во многом зависит физическое развитие ребенка, его умственные способности и нравственные качества. Важнейшее условие решения этой задачи — преемственность и согласованность, единство требований детского сада и семьи.

Значительное увеличение объема информации, поступающей в адрес дошкольника, требует от него интенсивной психической деятельности, которая, к сожалению, нередко сочетается с гиподинамией, как в условиях детского сада, так и в семье. Вот почему первейшая задача и педагогов, и родителей - обеспечить режим двигательной активности детей.

Показателем всестороннего развития ребенка является, прежде всего, его физическое развитие и здоровье. Создание педагогических и гигиенических условий в семье для правильного физического развития залог здоровья ребенка, основа его всестороннего развития.

**Оптимальный режим дня - правильное питание, сон, достаточное пребывание на свежем воздухе, занятия физической культурой, чередование различных видов деятельности, спокойное поведение взрослых основа нормального физического и психического развития ребенка.**

Проверьте, не отстает ли Ваш ребенок в физическом развитии от своих сверстников (путем сравнения данных ребенка со средними показателями детей соответствующего возраста).

1. Регулярные ежедневные прогулки, независимо от погодных условий, увеличивают сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям, способствуют закаливанию, воспитанию физических качеств.

2. Организация доступных походов пешком или на лыжах, катание на санках с высоких горок, выход на каток, спортивные игры способствуют разнообразию

двигательной деятельности ребенка, оздоровлению и всестороннему его развитию, создают благоприятные условия для физического развития.

3. Воспитывайте привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями, приучайте ребенка самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику дома. Выбирайте такие упражнения для общего развития, которые всесторонне влияют на организм.

4. Проверьте, достаточно ли дома спортивного инвентаря и каково его применение.

5. Утомление - главный враг внимания. К утомлению приводит однообразная работа. Чередование в течение дня различных видов деятельности, разнообразных игр и занятий физическими упражнениями предупреждает переутомление центральной нервной системы, воспитывает организованность.

6. Беседуйте с детьми о здоровье, и о том, как помочь себе и другим оставаться здоровыми.

**Помните! Детям присуща естественная потребность в движениях.**

**Воспитатель: Глинкина Оксана Сергеевна**