

## Памятка для родителей

### «Движение – основа здоровья в жизни ребенка».

Апрель 2025

Инструктор по физической культуре Гречишкина В.В.

Существует много пословиц о влиянии движений на здоровье человека, одна из них гласит: «Движение – это жизнь». Для нормального развития дошкольника двигательная активность должна составлять 50% времени бодрствования. Движение, необходимо ребенку, так как способствует развитию его физиологических систем и, следовательно, определяет темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, веселым, физически развитым. Формирование важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения, всесторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося организма.

Конечно, в детском саду проводятся: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, спортивные развлечения. Но позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Родители для детей – непререкаемый авторитет и пример для подражания.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей, и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Участвуйте с детьми в спортивных соревнованиях, которые проводятся в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Прогулка имеет особое оздоровительное значение, укрепляя организм если она насыщена разнообразной двигательной деятельностью. Чтобы ребенок охотно гулял, прогулку надо сделать интересной. Для этого хороши подвижные игры. Они не только укрепляют здоровье, но и расширяют и углубляют представления детей об окружающей действительности, развивают внимание, память, наблюдательность.

Сделать прогулку веселой помогут игрушки. Малышам 3-4 лет нужны игрушки, которые можно бросать, ловить, катать: разнообразные тележки – каталки, мячи. В зимнее время незаменимы для игр на воздухе санки для кукол, лопатки. Подвижные игры помогают вырабатывать у детей элементарные умения ориентироваться в пространстве. Сюжетные

подвижные игры помогают детям закреплять знания о предметах, окружающих их вокруг. Ребенок становится более раскрепощенным, легко находит общий язык со сверстниками и знакомыми на площадке, появляются общие интересы.

Следует помнить, что, увлекаясь игрой, ребенок не замечает усталости. Поэтому необходимо постоянно следить за нагрузкой в играх детей, а также чтобы ребенок во время ходьбы и бега не сутулился, не опускал головы, не шаркал ногами.

**Также родители совместно с детьми могут:**

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные походы, совершать совместный отдых, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать подвижные игры на улице. Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка, его активной жизнеутверждающей позицией и дальнейшим преуспеванием в жизни.

Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!