

## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**ЧТОБЫ РЕБЁНОК БЫЛ ЗДОРОВ, ОН ДОЛЖЕН МНОГО И С УДОВОЛЬСТВИЕМ ДВИГАТЬСЯ. НО ПОТРЕБНОСТЬ ДЕТЕЙ В ДВИЖЕНИИ НЕ ВСЕГДА РЕАЛИЗУЕТСЯ НА ДОЛЖНОМ УРОВНЕ. ОГРАНИЧЕНИЕ ИХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, КАК В СЕМЬЕ, ТАК И В ДЕТСКОМ САДУ ВЫЗВАНО ВОЗРАСТНЫМИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫМИ ИНТЕРЕСАМИ, СТРЕМЛЕНИЕМ НАСЫТИТЬ МОЗГ РЕБЁНКА ВСЁ ВОЗРАСТАЮЩИМ ОБЪЕМОМ ИНФОРМАЦИИ: КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ, ПРОСМОТР ТЕЛЕПЕРЕДАЧ И ВИДЕО, ЧАСТО БЕЗ ВСЯКИХ ВРЕМЕННЫХ И ТЕМАТИЧЕСКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ СО СТОРОНЫ ВЗРОСЛЫХ; ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ В СТУДИЯХ РАЗВИТИЯ.**

Стать усидчивым РЕБЁНОК МОЖЕТ ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ БУДЕТ ПОЛНОСТЬЮ УДОВЛЕТВОРЕНА ЕГО ЕСТЕСТВЕННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ДВИЖЕНИИ. ДЕТИ ОВЛАДЕВАЮТ СНАЧАЛА НАВЫКАМИ УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМИ, А ЗАТЕМ СТАТИСТИКОЙ. ВСЁ ЭТО ПРИВОДИТ К ТОМУ, ЧТО У РЕБЁНКА УМЕНЬШАЕТСЯ ЕСТЕСТВЕННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ДВИЖЕНИИ, СНИЖАЕТСЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ВООБЩЕ. СЛЕДОВАТЕЛЬНО, НЕОБХОДИМА ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА РЕБЁНКА С ОДНОВРЕМЕННЫМ ОБЕСПЕЧЕНИЕМ РАЗНООБРАЗИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, КАК ПО СОДЕРЖАНИЮ, ТАК И ПО СОСТАВУ ДВИЖЕНИЙ НЕ ТОЛЬКО В ДЕТСКОМ САДУ, НО И В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ НА ВЫХОДНЫХ В ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ И ОТПУСКЕ.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДОМА ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ДВИГАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ОРГАНИЗОВАННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ: УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА, ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ В ПОМЕЩЕНИИ И НА ПРОГУЛКИ.

**ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗАВИСЯТ ОТ ВОЗРАСТА РЕБЁНКА ЕГО САМОЧУВСТВИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ЖЕЛАТЕЛЬНО, ЧТОБ ОНИ ОТЛИЧАЛИСЬ ПО СВОЕМУ ВЛИЯНИЮ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА, РАЗВИВАЛИ РАЗЛИЧНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ.**

- ❖ **НЕОБХОДИМА ПОСТЕПЕННАЯ СМЕНА ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ НА ДВИЖЕНИЯ НОГАМИ И ТУЛОВИЩЕМ.**
- ❖ **ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ ЕЖЕДНЕВНО ПО 2 – 3 ВИДА, ЛУЧШЕ ЭТО ДЕЛАТЬ НА ПРОГУЛКЕ ДЕТСКОЙ ИЛИ ШКОЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ, ОБОРУДОВАННОЙ ЛЕСЕНКАМИ, ЛАВОЧКАМИ, БРЕВНАМИ И Т.Д.**
- ❖ **ДОМА ХОРОШО ОРГАНИЗОВАТЬ СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК В КОМНАТЕ.**



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 11 «Берёзка»  
городской округ город Кулебаки

## **Буклет для родителей:**

**«Развитие двигательной активности для здоровья старших дошкольников»**



**Буклет разработала  
воспитатель  
Пичугина В.В.**

городской округ город Кулебаки

**2025 г**

**ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ ПО УТРАМ** – ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ФИГУРУ, СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС И ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ. ОДНАКО, ВЫБИРАЯ УПРАЖНЕНИЯ, НАДО ПОМНИТЬ, ЧТО ЗАРЯДКА – ЭТО НЕ ОБЫЧНАЯ ТРЕНИРОВКА.

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА** – ЭТО РАЗМИНКА ДЛЯ ОРГАНИЗМА. ОНА ПОМОГАЕТ КРОВЕНОСНОЙ СИСТЕМЕ НАСТРОИТЬСЯ НА ДНЕВНУЮ АКТИВНОСТЬ И УЛУЧШАЕТ СНАБЖЕНИЕ МЫШЦ, МОЗГА, ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ КИСЛОРОДОМ. ПОСЛЕ СНА ЦИРКУЛЯЦИЯ КРОВИ ПО ВСЕМУ ТЕЛА СНИЖЕНА, ЛЕГКИЕ СУЖЕНЫ, НЕРВНАЯ СИСТЕМА ЗАТОРМОЖЕНА. ДАВАТЬ СЕБЕ СЕРЬЕЗНУЮ НАГРУЗКУ ТИПА БЕГА ИЛИ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ СРАЗУ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ НЕЛЬЗЯ – ОРГАНИЗМ С НЕЙ НЕ СПРАВИТСЯ, ВЫСОК РИСК ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ ИЛИ ДАЖЕ НАРУШИТЬ БАЛАНС РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ. А ВОТ ПОСЛЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ МОЖНО ХОТЬ В СПОРТЗАЛ, ХОТЬ НА РАБОТУ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЦЕЛЬ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ – ПОСТЕПЕННО УЛУЧШИТЬ ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ ПО ВСЕМУ ТЕЛУ. ЭТО УСКОРИТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ.

### **Общие правила для домашней зарядки**

- ❖ УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА НЕ МОЖЕТ ПОЛНОЦЕННО ЗАМЕНИТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ИЛИ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
- ❖ ОДЕЖДА ДЛЯ ЗАРЯДКИ НЕ ДОЛЖНА СТЕСНЯТЬ ДВИЖЕНИЯ.
- ❖ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПРЕДЛОЖИТЕ РЕБЁНКУ СНАЧАЛА, НАПРИМЕР, СДЕЛАТЬ ОДНО УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, ЗАТЕМ 2 – 3 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА И 2 – 3 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ.
- ❖ ЗАКАНЧИВАТЬ ГИМНАСТИКУ ЛУЧШЕ ВСЕГО СПОКОЙНОЙ ХОДЬБОЙ.
- ❖ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ С МЛАДШИМИ ДЕТЬМИ ДОЛЖНА СОСТАВЛЯТЬ ОКОЛО 5 МИНУТ, А СО СТАРШИМИ ДЕТЬМИ ОКОЛО 8 МИНУТ.
- ❖ НЕ СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧАТЬ В ДОМАШНЮЮ ЗАРЯДКУ УПРАЖНЕНИЯ, ТРЕБУЮЩИЕ ОТ РЕБЁНКА НАПРЯЖЁННОГО ВНИМАНИЯ.
- ❖ ЗАНЯТИЯ ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ ОПРЕДЕЛЁННУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ.

**ПЕРВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕ ДОЛЖНЫ ТРЕБОВАТЬ БОЛЬШИЕ ЗАТРАТЫ СИЛ, А ПОСЛЕДУЮЩИЕ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ С БОЛЬШЕЙ НАГРУЗКОЙ.**

- ❖ УПРАЖНЕНИЯ, ВОВЛЕКАЮЩИЕ БОЛЬШИЕ ГРУППЫ МЫШЦ ТРЕБУЮТ МЕНЬШЕГО КОЛИЧЕСТВА ПОВТОРЕНИЙ.
- ❖ ЕСЛИ РЕБЁНОК ТЕРЯЕТ ИНТЕРЕС К КАКИМ-ТО УПРАЖНЕНИЯМ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ИХ ЗАМЕНИТЬ.
- ❖ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВЕСТИ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ, ПЛОСКОСТОПИЯ, УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЯ (ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ) И ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА К ПОСТОЯННО ИЗМЕНЯЮЩИМСЯ УСЛОВИЯМ СРЕДЫ.