

## **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 объёмом 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 С 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.