

## *РЕКОМЕНДАЦИИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ «Значение двигательного режима детей в выходные дни»*

Уважаемые родители одним из важнейших факторов, обуславливающих резкое снижение уровня здоровья современных детей и подростков, является недостаточность их физической активности, называемая гиподинамией. Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, есть здоровую пищу. Надо чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Очень важны ваши беседы с детьми включающие вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровья. Но одним из главных факторов здоровья - это **движения**. Гиподинамия приводит к резкому ухудшению физического развития и состояния здоровья ребёнка, снижает сопротивляемость к вредным воздействиям и уменьшает адаптивные возможности организма. Ребёнок, который мало двигается, болеет в 2-3 раза чаще, чем его более подвижные сверстники. Обычно нарушается и его физическое развитие, он медленнее растёт, имеет избыточную массу тела. Недостаток двигательной активности способствует возникновению нарушений нервно – психической сферы ребёнка. Он становится вялым, раздражительным, быстро утомляется. Дефицит физической нагрузки может быть восполнен многими способами, наиболее простыми и доступными из которых является утренняя зарядка.

Недостаточная подвижность ребёнка может способствовать возникновению у него состояния физиологического дискомфорта. Достаточная же физическая нагрузка оказывает общеукрепляющее действие и является основой физического благополучия, эмоциональной устойчивости организма. Регулярные занятия спортом обеспечивают рациональную организацию свободного времени ребёнка, делают его менее, уязвимым к негативным воздействиям улицы.

Кроме утренней гимнастики для здоровья полезны подвижные игры (футбол, догонялки, бег наперегонки) Ваши дети могут заниматься и в спортивных секциях, бассейнов А общение с природой ближайшего окружения одна из самых распространённых видов здорового образа жизни, и формирования интереса к туризму - наблюдение за природой в любое время года, игры детей со спрыгиванием с пенёчков, бросанием шишек в различные цели. Игры имитации (птицы, ветер, тучка звери, листопад, снегопад) и т.д, подвижные игры с использованием природных условий..

Уважаемые родители только вместе детский сад и семья – солнце, воздух, вода и движения, могут решить проблему сохранения и укрепления здоровья ваших детей.

## **Спортивный уголок дома**

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности.

Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим.

Уголок следует пополнить более сложным инвентарём различного назначения. Дома желательно иметь надувное бревно длиной 1-1,5 м. Ребёнок через него переползает, перешагивает, сидит на нём, катает, отталкивает, перепрыгивает. В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи надувные, набивные, прыгунки, разных размеров, палки, скакалки, обручи, мешочки набивные песком для метания и равновесия. Более сложно в домашних условиях иметь вертикальную лесенку, прикрепленную к стене. Но это, пожалуй, одно из самых увлекательных сооружений, поэтому такое пособие необходимо, на неё можно прикреплять скат с бортиками, мишень для метания, невысокие перекладины – турники, съёмные лесенки, стремянки.

Более современное оснащение уголков – это батуты, фитнес – мячи, различные модули, а также тренажёры и массажёры имеющие специальное оздоровительное направление.

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха. Такой уголок может занимать 2 кв. м, располагаться в углу комнаты, что позволит подходить к нему с двух сторон. К потолку можно прикрепить канаты, резиновую лиану, верёвочную лестницу, качели, кольца, перекладины, и не забыть о мате, хотя бы малых размеров.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются с детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного усвоения дети могут заниматься самостоятельно.

Приобретение спортивных уголков, оборудования и инвентаря в ваш дом – это ключ к здоровью вашего ребёнка.

Желаю здоровья Вам, уважаемые родители, и вашим детям!

Инструктор по физкультуре  
МБДОУ ЦРР – д/с №75 :  
Аулова Е.С.