

Рекомендация для родителей

«Организации двигательной деятельности детей»

1. Организация доступных походов пешком или спортивных игр.
2. Воспитывайте привычку самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику дома.
3. Проверьте, достаточно ли дома спортивного инвентаря, как он применяется.
4. Подбирайте комфортную одежду для ребенка во время занятий спортом и прогулок.
5. Чередование в течение дня различных видов деятельности (игр и занятий), что предупреждает переутомление центральной нервной системы, воспитывает организованность.
6. После дневного сна - гимнастика для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, упражнения на дыхание (профилактика заболеваний верхних дыхательных систем) и закаливающие процедуры для повышения устойчивости организма к постоянно изменяющимся условиям среды.
7. Соблюдайте режим дня. Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, трудиться в одно и то же время. Своевременное засыпание – не позднее 21:00-22:00, минимальная длительность сна – 8-10 часов.
8. Необходимо регламентировать просмотр телепередач по времени (не более 40 минут – 1 часа) и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики).
9. Дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз.
10. Простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологических активных точек тела.
11. Спортивные секции; занятия по танцам.



12. Водные процедуры. Обливание после сна или вечером перед сном тёплой водой, контрастный душ, ванны для рук и ног, обтирание мокрым полотенцем. Предварительно проконсультируйтесь с врачом – педиатром.

13. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.