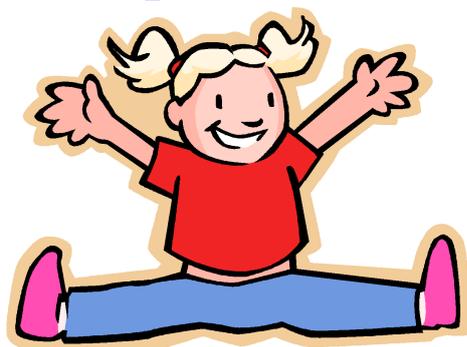


## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ по организации двигательной активности детей.



**Подготовил:** инструктор по физической культуре СП «Детский сад №1» ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани  
Пальцева Н.Г.

1. Регулярные ежедневные прогулки, независимо от погодных условий.
2. Организация доступных походов пешком или на лыжах, катание на санках с высоких горок, выход на каток, спортивные игры.
3. Воспитывайте привычку самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику дома.
4. Проверьте, достаточно ли дома спортивного инвентаря, как он применяется.
5. Чередование в течение дня различных видов деятельности, игр и занятий физическими упражнениями предупреждает переутомление центральной нервной системы, воспитывает организованность.
6. Доступные походы пешком или на лыжах, катание на санках с высоких горок, выход на каток.
7. После дневного сна - гимнастика для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, упражнения на дыхание (профилактика заболеваний верхних дыхательных систем).
8. Во время прогулки проводить с ребенком подвижные игры и упражнения спортивного характера. Необходима

постепенная смена движений руками на движения ногами и туловищем. Основные движения следует выполнять ежедневно по 2 – 3 вида, лучше это делать на детской или школьной спортивной площадке, оборудованной лесенками, лавочками, бревнами и т.д. Дома хорошо организовать спортивный уголок в комнате.

9. 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.
10. Необходимо регламентировать просмотр телепередач по времени (не более 40 минут – 1 часа) и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики).
11. Дыхательная гимнастика.
12. Гимнастика для глаз.
13. Спортивные секции.

