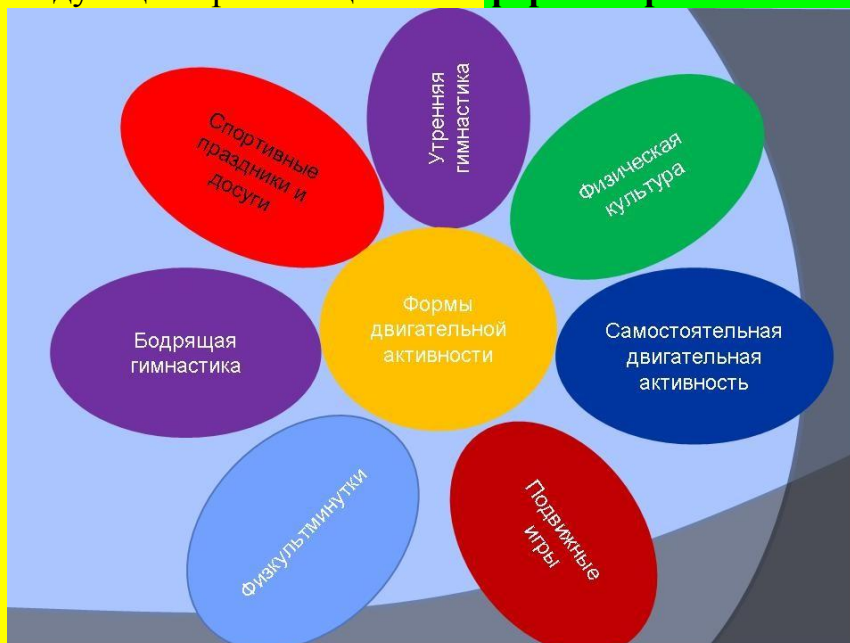


## Консультация для родителей «Двигательная активность ребёнка в детском саду и дома — залог его здоровья»



**Потребность двигаться** — это естественная потребность каждого ребенка, а движение — основа любой его деятельности. Именно поэтому планирование двигательной активности детей в дошкольном учреждении является важнейшей задачей при организации любых видов деятельности детского коллектива. Для того, чтобы растить малышей жизнерадостными и здоровыми, необходимо сделать двигательную активность образом жизни и естественной потребностью каждого ребенка.

С этой целью в нашем детском саду спланирован двигательный режим в соответствии с особенностями и потребностями каждого возраста. Этот режим включает в себя следующие организационные **формы и режимные моменты:**



- утренняя гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- подвижные игры и игры малой подвижности;
- обязательные физкультурные минутки во время непосредственно образовательной деятельности;
- систематические закаливающие процедуры (воздушные и солнечные ванны, умывание прохладной водой, босоножье в теплый период времени, массажные «дорожки здоровья» в спальнях помещениях и т. д.);
- различные виды самомассажа;
- занятия по физической культуре;
- спортивные праздники и развлечения.

Родители также должны понимать, что здоровый активный малыш может вырасти только в здоровой активной семье, поэтому предлагаем хотя бы несколько вышеперечисленных позиций сделать постоянной частью двигательного режима вашей семьи. Только помните, что нагрузки для вашего ребенка должны быть регулярными, и увеличиваться они должны постепенно, по мере того, как освоены предыдущие нормативы. При соблюдении этого правила ваши совместные занятия будут доставлять радость вашему ребенку и доставят вам много приятных радостных моментов.

**Удачи вам в любых начинаниях!**

