

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!

Подготовила инструктор по ФК Гончарова Ольга Викторовна

Достаточная двигательная активность дошкольников – важнейшее условие для растущего организма. В детском саду двигательная деятельность обеспечивается совокупностью организованных форм работы по физическому воспитанию (проведению физкультурных занятий, подвижных игр, утренней гимнастики, индивидуальной работы) и самостоятельной двигательной деятельностью детей. В выходные дни так же необходимо выполнять физическую активность дома, особенно если ребенок не ходит в какую – либо спортивную секцию.

Важно не переусердствовать! Не стоит нагружать детей чрезмерно, ведь для здоровья не столь важен выбор движений, гораздо важнее сама физическая нагрузка как способ формирования привычки к здоровому образу жизни.

Проявляйте интерес к результатам и успехам ребенка. Когда ваш ребенок уже занимается спортом, нужно обязательно поддерживать его и мотивировать на достижение лучших результатов. Посещайте соревнования, проявляйте интерес к результатам и успехам своего ребенка.

