Лопуга Е.В.,

доцент кафедры здоровьесберегающих

технологий АКИПКРО

**Памятка для родителей**

**по организации двигательного режима детей**

Особую роль для укрепления здоровья ребёнка, его всестороннего психического и физического развития, а также для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулирования познавательной и творческой активности играет построение развивающей предметной и двигательной среды дома у ребенка.

Формами организации оздоровительной работы, являются: самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения на улице, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки (в парк, в лес, к водоему), оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн).

Двигательная активность детей должна быть направлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку.

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья детей необходимо определились приоритеты в режиме дня.

**Первое место** в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям (утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.)

**Второе место** в двигательном режиме детей занимают различные двигательные игры как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей.

**Третье место** отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей.

Для формирования физкультурно-оздоровительного климата в семье необходимо начинать с семейных традиций, которые передаются младшему поколению в различных формах физического воспитания, а также созданию адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребенка предметно-развивающей среды в домашних условиях.

Основным компонентом предметно-развивающей среды, обеспечивающей физическое воспитание детей дома, являются физкультурно-оздоровительные комплексы «Домашний стадион», мячи, санки, велосипеды, лыжи, бадминтон.

Родителям необходимо успешнее организовать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Родители должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья.

В домашних условиях родители выделяют круг основных предметов для самостоятельной двигательной активности ребенка дошкольника.

Развивающая среда дома:

- предоставить в свободный доступ велосипед, санки, качели, подвесную сетку — мешок для метания мячей, простейшие тренажеры (мини-велотренажер, мини-степпер - «ступеньки»), мяч — прыгунок и лыжи.

- необходимо оборудовать место для самостоятельной двигательной активности детей, освободив участок комнаты и застелив его ковровым покрытием.

Можно порекомендовать родителям во время совместных или самостоятельных игр использовать музыкальное сопровождение. По окончании следует сменить характер музыкального сопровождения на спокойный и расслабляющий, чтобы ребенка было легче переключить на другой вид деятельности.