В состоянии пониженной двигательной активности:

ухудшаются обменные процессы;

нарушается работа всех внутренних органов

(в первую очередь сердца);

нарушаются психические функции,

Поэтому, если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым

делайте ежедневно:

 гигиеническую гимнастику, принимайте закаливающие процедуры, практикуйте прогулки, походы в лес. Бег прыжки, плавание, катание на велосипеде, играйте в подвижные игры, в зимний период года катайтесь на коньках и лыжах!



**Уважаемые родители!**

Предлагаем, Вам, ознакомиться с данной информацией!

Надеемся, что она будет Вам полезна!

**Двигательная активность**

- создает энергетическую основу для роста и формирования систем организма и оказывает благоприятное стабилизирующее действие на становление психических функций.

Дети с большей двигательной активностью оказываются лучше развитыми и психически и физически!

Более интенсивная двигательная активность

способствует лучшему физическому развитию,

а лучшее физическое развитие

стимулирует двигательную активность

и нервно-психическое развитие.

**Ромоданово 2021**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Ромодановский детский сад комбинированного вида»**



**Буклет для родителей**

**по развитию двигательной активности детей**

**в средней группе № 8**

 **Подготовили:**

 **воспитатели Якимова Ю.А.,**

 **Матюнина Е.А.**

**Уважаемые родители!**

**Помните**, о том, что двигательная активность является естественной потребностью организма ребёнка. Активная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

**Не ограничивайте детей в движении, а поддерживайте двигательную активность с позитивным настроем!**



**Двигательная активность в ДОУ:**

* **Утренняя гимнастика**
* **Занятия по ФИЗО**
* **Подвижные игры и спортивные упражнения на прогулке**
* **Динамические паузы**
* **Физкультурные минутки**
* **Гимнастика после сна**
* **Развлечения**
* **Индивидуальная работа**
* **Самостоятельная двигательная активность**

**Здоровым быть, здорово!!!**

**Двигательная активность дома:**

* **«Твистер»**
* **Полоса препятствий**
* **Игры с мячом**
* **«Допрыгни до предмета»**
* **«Веселая дорожка»**
* **«Классики»**
* **Лабиринт (из стульев)**

**Можно, завести спортивный дневник, куда Вы сможете, записывать все спортивные достижения своего малыша!**

