

Проведення фізкультурно-оздоровчої роботи

З дітьми вдома

Пам'ятка для батьків

Шановні батьки, піклуючись про фізичний розвиток, оздоровлення та загартовування Вашої дитини вдома, користуйтеся низкою наданих порад.

- Привчайте дитину до дотримання вдома режиму дня, санітарно-гігієнічних та культурно-гігієнічних вимог.
- Виконуйте щоденно разом з дитиною ранкову гімнастику, проводьте загартовувальні процедури, виходьте на прогулянку.
- Облаштуйте в квартирі спортивний куточок.
- Розвивайте в дитини вміння виконувати вправи з основних рухів – вправляйте в ходьбі, бігу, стрибках, повзанні, лазінні, утриманні рівноваги, виконанні вправ із м'ячем.
- Грайте разом з дитиною в рухливі та спортивні ігри, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, спритності, зокрема на свіжому повітрі.
- Організуйте у вихідні дні пішохідні прогулянки, туристичні походи.
- Катайтеся разом з дитиною на санчатах, ковзанах, лижах, велосипедах, роликах, грайте в бадмінтон, теніс, футбол, баскетбол, хокей, в ігри з м'ячем, стрибайте через скакалку тощо.
- Плавайте та грайте разом на воді в теплу пору року, а також привчайте дитину приймати літній душ – це сприяє загартовуванню організму та зміцненню нервової системи.
- Піклуйтеся про забезпечення дитячого організму необхідними вітамінами, зокрема у весняну пору року. Вводьте до щоденного раціону дітей сезонні овочі та фрукти.
- Беріть участь разом з дитиною у святах, розвагах, Днях здоров'я, які проводять у дитячому садку.
- Відвідуйте батьківські збори, конференції, лекції з питань фізичного виховання дітей, організовані педагогами дошкільного навчального закладу. Дотримуйтеся наданих під час цих заходів рекомендацій.

