








Большую часть времени ребенок проводит в положении сидя: за партой, у телевизора, компьютера.


Недостаточная физическая активность приводит:

-  к плохому настроению
-  забывчивости
-  рассеянности
-  плохой успеваемости
-  снижению силы мышц
-  к ухудшению здоровья и развитию неинфекционных заболеваний (проблемы с позвоночником, снижение зрения, избыточному весу, ожирению)











Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым – избегайте малоподвижного образа жизни!

 **Дайте ребенку возможность заниматься физической активностью ежедневно не менее 60 минут в день**

 **Не забывайте, что самый доступный вид двигательной активности для Вашего ребенка это игра**

Основные виды физической активности для ребенка:






-  подвижные игры
-  ходьба (прогулки или походы – не менее 30 минут в день)
-  прыжки
-  бег
-  плавание
-  катание на велосипеде или самокате
-  в зимний период катание на коньках и лыжах
-  различные спортивные занятия



Делайте с ребенком ежедневную гимнастику, принимайте закаливающие процедуры.

Долг родителей – укрепить здоровье ребенка и привить ему интерес к регулярным занятиям физической культурой.

Физическая активность должна быть: адекватная, в соответствии с возрастными физиологическими показателями и главное – безопасная:

-  Не забывайте о переохлаждении при купании или занятиях зимними видами спорта
-  Не допускайте бесконтрольное пребывание ребенка в воде
-  Объясняйте ребенку правила дорожно-транспортного движения при катании на самокате и велосипеде
-  Пользуйтесь средствами индивидуальной защиты – шлем, нарукавники, наколенники
-  Правильно и по размеру подбирайте спортивную экипировку



МОЯ ПОЛИКЛИНИКА

Физическая активность Вашего ребенка основа для сохранения и укрепления его здоровья



Жизнь в движении



«ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!»

А ты знаешь, что физическая активность – это очень хорошо?



Для того, чтобы быть здоровым, надо активно двигаться, не менее 60 минут каждый день.

Двигательная активность бывает разная:



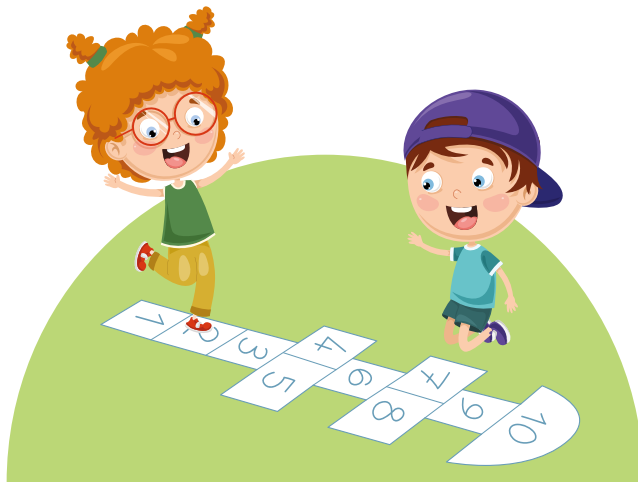
Утренняя зарядка

Помогает проснуться нам и разбудить все наши мышцы. Встань прямо, ноги на ширине плеч, подними руки вверх, затем опусти. Сделай наклоны туловищем в стороны и вперед. Дотянись пальцами рук до пола. Вернись в исходное положение. Сделай приседания.



Подвижные игры

Игры с мячом
Прыжки со скакалкой и без, например игра в Классики.

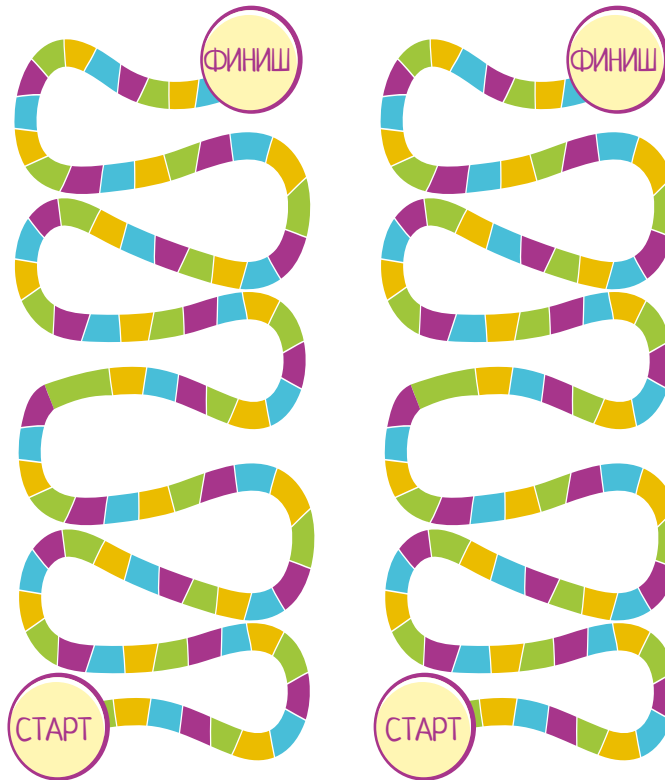


Бег

Очень полезен – он улучшает настроение, тренируем наши мышцы, наши легкие и заряжает нас кислородом. Бегать или быстро ходить надо не менее 30 минут в день.



«А теперь давай побегаем наперегонки: Видишь две извилистые дорожки, ставь свой пальчик и пальчик мамы или друга на старт, каждый на свою дорожку. На старт, внимание, марш.» Перемещайте пальчик, не отрывая от листочка.



Катание на самокате, велосипеде или роликовых коньках

Если ты взял велосипед или самокат, ты становишься участником дорожного движения. Не забывай быть очень внимательным и не катайся по дорогам



Подскажи, пожалуйста, что мне выбрать, чтобы не пораниться, при падении, во время катания?



Плавание

В воде надо быть очень осторожным и не купаться без присмотра взрослых.



Зимой можно покататься на коньках или лыжах

Главное не забывай одеться соответственно погоде.

А какие виды спорта знаешь ты? Посмотри на картинки:

