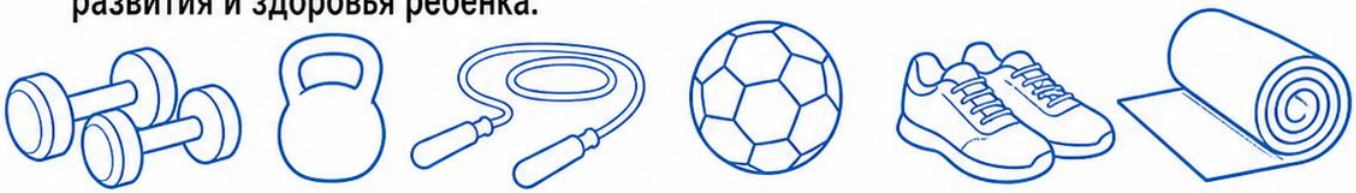
Рекомендованные действия родителей детей дошкольного возраста для правильного физического развития ребенка в семье.

физическое развитие

- Создавайте условия для ежедневной двигательной активности ребенка: утренняя зарядка, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе.
- Соблюдайте режим дня, обеспечивающий достаточное время для сна, отдыха и физической активности.
- Обеспечьте ребенку сбалансированное питание, способствующее росту, развитию и укреплению организма.
- Поощряйте участие в подвижных играх и занятиях спортом, учитывая интересы и возможности ребенка.
- Формируйте у ребенка привычку к личной гигиене и уходу за своим телом.
- Следите за осанкой ребенка и проводите упражнения для ее укрепления.
- Ограничивайте время пассивного отдыха перед телевизором и за гаджетами.
- Будьте примером активного и здорового образа жизни для своего ребенка.
- Регулярно проводите закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирание, контрастный душ) с учетом возраста и состояния здоровья.
- При необходимости консультируйтесь с врачом по вопросам физического развития и здоровья ребенка.



Рекомендации для родителей детей дошкольного возраста. Формируем правильную осанку дома.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

- Следите за правильной посадкой ребёнка за столом: спина должна быть прямой, ноги стоят на полу или на подставке.
- Обеспечьте ребёнку удобное рабочее место: стол и стул должны соответствовать росту ребёнка.
- Включайте в ежедневный режим физические упражнения для укрепления мышц спины и пресса.
- Поощряйте активные игры на свежем воздухе: бег, прыжки, лазание, плавание.
- Следите за положением ребёнка при просмотре телевизора и использовании гаджетов.
- Учите ребёнка правильной осанке: стоять прямо, расправив плечи, не сутулиться.
- Используйте игровые упражнения и комплексы для формирования и закрепления правильной осанки.
- Регулярно выполняйте упражнения на растяжку и гибкость.
- Хвалите ребёнка за старания и достижения в формировании правильной осанки.



Рекомендованные действия родителей детей дошкольного возраста для формирования правильного физического развития ребенка в домашних условиях.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

делаем / не делаем

- Поощряем ежедневную двигательную активность ребенка не менее 3 часов в день.
- Организуем утреннюю зарядку и физические упражнения в игровой форме.
- Обеспечиваем прогулки на свежем воздухе не менее 2 раз в день.
- Создаем дома условия для подвижных игр и занятий спортом.
- Следим за правильной осанкой ребенка во время сидения, ходьбы и сна.
- Формируем у ребенка привычку к здоровому образу жизни.
- Не ограничиваем ребенка в движении без необходимости.
- Не допускаем длительного сидения за телевизором или планшетом.
- Не забываем о важности полноценного сна и правильного питания.
- Не сравниваем физические достижения ребенка с другими детьми.
- Не игнорируем индивидуальные особенности и возможности ребенка.

