



Консультация для родителей

«Физическая активность для дошкольников»

Физическая культура является важной составляющей развития ребёнка. Она помогает укреплять здоровье, развивать физические способности и формировать положительные качества личности.

В дошкольном возрасте важно уделять внимание физической активности ребёнка. Рекомендуется проводить ежедневные занятия физкультурой, включающие упражнения на развитие основных групп мышц, гибкости, координации движений.

Также полезно заниматься спортивными играми, такими как футбол, баскетбол, волейбол. Это поможет развить ловкость, быстроту реакции и умение работать в команде.

Не забывайте о прогулках на свежем воздухе. Прогулки способствуют укреплению иммунитета, улучшению настроения и повышению уровня энергии.

Важно помнить, что физическая активность должна быть регулярной и разнообразной. Постарайтесь найти баланс между активными и спокойными видами деятельности.

Соблюдение этих рекомендаций поможет вашему ребёнку расти здоровым и счастливым!



*Инструктор по физической культуре
Беспоясная Ю. А.*