

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



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



Министерство здравоохранения
Калининградской области
ГБУЗ "Центр медицинской профилактики
и реабилитации Калининградской области"

Физическая активность детей



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.



Бег

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



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



Подвижные игры

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



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:



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

Недостаточная физическая активность приводит:



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

