



Памятка для родителей дошкольников: двигательный режим в течение дня летом

Лето — идеальное время для активного развития ребёнка. Подвижные игры и физические нагрузки на свежем воздухе укрепляют здоровье, улучшают настроение и способствуют гармоничному развитию. Вот рекомендации по организации двигательного режима дошкольника в летний период.

Основные принципы

1. **Преобладание активности на свежем воздухе.** Старайтесь проводить большую часть дня вне дома — в парке, на детской площадке, за городом.
2. **Регулярность и систематичность.** Двигательная активность должна быть ежедневной, с учётом возраста и индивидуальных особенностей ребёнка.
3. **Разнообразие видов деятельности.** Чередуйте подвижные игры, спокойные занятия и отдых.
4. **Соответствие возрасту.** Учитывайте физические возможности ребёнка: не перегружайте, но и не ограничивайте естественную активность.
5. **Безопасность.** Выбирайте безопасные места для игр, следите за погодными условиями.

Оптимальный режим двигательной активности

Для детей 3–7 лет рекомендуется **не менее 3 часов активной деятельности в день**, распределённой следующим образом:

- **Утренняя зарядка** (5–10 минут) — простые упражнения после пробуждения.
- **Первая прогулка** (2–3 часа утром) — с подвижными играми, велосипедом, самокатом.
- **Дневной отдых** (1–2 часа) — спокойный период после обеда, включая дневной сон.
- **Вторая прогулка** (2–3 часа вечером) — активные игры, спорт, творчество на свежем воздухе.
- **Лёгкие активности вечером** (30–60 минут) — спокойные игры, прогулка перед сном.

Важно: время прогулок корректируйте в зависимости от погоды. Избегайте активности под палящим солнцем (с 11:00 до 16:00).

Виды двигательной активности для дошкольников летом

1. Подвижные игры:

- догонялки, прятки;
- игры с мячом (футбол, баскетбол для малышей, волейбол с воздушным шаром);
- классики, скакалка;
- эстафеты и соревнования.

2. Катание:

- на велосипеде;
- самокате;
- роликах (со страховкой).

3. Спортивные элементы:

- лазание по шведской стенке;
- вис на турнике;
- прыжки через препятствия;
- ходьба по бревну.

4. Творческая активность:

- танцы под музыку;
- имитация животных (прыгать как зайчик, ходить как медведь);
- сюжетные игры («путешественники», «спасатели»).

5. Природные активности:

- сбор камешков/шишек с ходьбой и наклонами;
- копание песка лопаткой;
- полив цветов из лейки (ходьба с нагрузкой).

6. Водные развлечения:

- игры в надувном бассейне;
- обливания;
- игры с водяными пистолетами.

Рекомендации по организации

- **Чередуйте нагрузки:** 15–20 минут активной игры → 5–10 минут спокойного занятия (песочница, рисование мелом).
- **Используйте природные условия:** ходьба по траве, песку, мелкой гальке укрепляет стопы.
- **Вовлекайте в помощь по дому/даче:** полив цветов, сбор ягод, подметание дорожки — это тоже физическая активность.
- **Создавайте полосу препятствий:** из обручей, конусов, скамеек — для развития координации.
- **Играйте всей семьёй:** совместные игры укрепляют отношения и мотивируют ребёнка.
- **Следите за признаками усталости:** ребёнок становится вялым, раздражительным, жалуется на ноги — пора отдохнуть.

Меры предосторожности

- **Одежда и обувь:** лёгкая, дышащая одежда из натуральных тканей, удобная обувь с нескользящей подошвой.
- **Защита от солнца:** головной убор, солнцезащитные средства, перерывы в тени.
- **Питьевой режим:** предлагайте воду каждые 20–30 минут, даже если ребёнок не просит.

- **Безопасность площадок:** проверяйте исправность оборудования, отсутствие острых предметов.
 - **Контроль температуры:** при жаре выше +30°C сократите активные игры, перенесите их на утро/вечер.
 - **Гигиена:** после игр на улице мойте руки, обрабатывайте ссадины.
-

Что делать, если ребёнок малоподвижен?

1. Начните с малого: 10–15 минут совместных игр в день.
 2. Выбирайте занятия по интересам: если не любит мяч — предложите велосипед или танцы.
 3. Используйте игровые мотивы: «Давай догоним ту бабочку!», «Кто быстрее добежит до дерева?».
 4. Ограничьте экранное время до 30–60 минут в день.
 5. Будьте примером: дети копируют поведение родителей.
-

Важные ориентиры

- Ребёнок должен **радоваться движению**, а не воспринимать его как обязанность.
- Активность **не должна вызывать переутомления** — следите за дыханием, цветом лица, настроением.
- Лето — время **экспериментов**: пробуйте новые виды игр и спорта.
- Учитывайте **индивидуальные особенности**: гиперактивным детям нужны более спокойные паузы, застенчивым — мягкие формы вовлечения.

Помните: регулярная физическая активность летом закладывает основы здоровья на весь год. Главное — делать это с удовольствием и без принуждения!