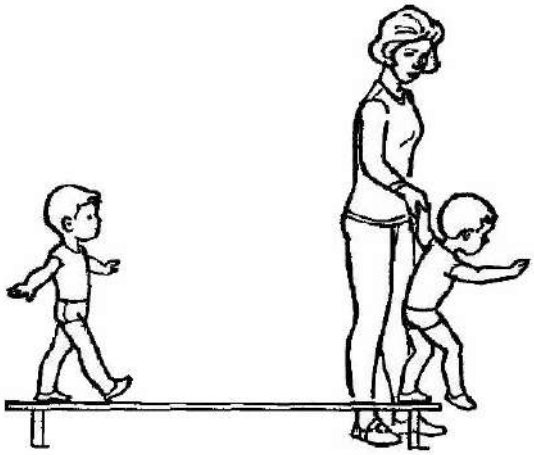
Уважаемые родители,

Пришла осень, и режим дня Вашего малыша немного поменялся. Стало холоднее проводить все свободное время на свежем воздухе, все больше времени занимают домашние дела и выполнение школьных заданий. Тем не менее, хотелось бы напомнить о важности физической активности для детей, особенно дошкольников.

По мнению ученых, необходимый **минимум физической активности** для детей от 5 до 11 лет **– 4-5 часов (!)**, для детей младше 4 лет - чем больше, тем лучше. Основная нагрузка должна приходиться на **игры на свежем воздухе,** и лишь около часа в день – на организованные занятия физической культурой с инструктором.

Умение владеть своим телом, базовыми физическими движениями: ходьбой, прыжками, бегом, лазаньем – это основа для развития мышления, необходимого для полноценного интеллектуального развития.



Очень желательно проводить ежедневную совместную вечернюю прогулку длительностью 1-1.5 часа. Это отличное время, чтобы побыть с ребенком, узнать, как прошел его день. Для того чтобы прогулка принесла как можно больше пользы и позитивных эмоций, рекомендуется соблюдение следующих несложных правил:

1. Гуляйте и играйте **вместе с ребенком**, а не просто находитесь рядом.
2. **Разнообразьте** репертуар подвижных игр: добавьте к обычным догонялкам игры с мячом (бросание в цель, вышибалы, горячая картошка), прыжки на скакалке, прохождение «полосы препятствий».
3. Поставьте себе цель научить ребенка **какому-либо виду движения**: прыжкам на одной ноге, прыжкам на скакалке, лазанью по вертикальном лестнице и т.п. Как только это движение будет освоено, ставьте следующую цель. Так ваш ребенок постепенно будет становиться все более ловким и умелым.
4. **В конце** прогулки рекомендуются **спокойные игры (**словесные, загадки, съедобное-несъедобное в мячом) и занятия (качели, игры в песочнице).
5. Ежедневные вечерние прогулки должны **стать частью обычного режима дня**, а не его самым ярким событием, поэтому активные развлечения (батуты, карусели) лучше оставить на выходные. Перегруз ребенка эмоциями, даже положительными, ведет к сложностям при засыпании, неконтролируемому поведению и истерикам.