

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 18 "Солнышко"



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

ОТ ИНСТРУКТОРА по физической культуре в ДОО



инструктор по физической
культуре: М.Н. Калиниченко

г.Приморско-Ахтарск

Введение

Физическая культура играет важную роль в развитии ребенка. Она способствует укреплению здоровья, формированию сильного и гибкого тела, а также развитию координации и выносливости. В детских образовательных организациях (ДОО), таких как детские сады и школы, физическая культура должна быть одним из приоритетных направлений. В этой статье мы хотим поделиться рекомендациями родителям от инструктора по физической культуре в ДОО.

1. Регулярные занятия физической культурой

Предлагаем родителям обратить особое внимание на регулярность занятий физической культурой. Ребенку необходимо заниматься этим видом активности постоянно, чтобы получить максимальную пользу для своего здоровья. Советуем посещать занятия в ДОО и стимулировать ребенка к занятиям физической культурой и дома.

2. Разнообразие видов физической активности

Важно предоставить ребенку возможность заниматься различными видами физической активности. В ДОО обычно проводятся занятия по спортивным играм, гимнастике, танцам и другим видам физической культуры. Родителям следует поощрять ребенка к участию в различных занятиях, чтобы развить у него интерес к разным видам физической активности.

3. Правильное питание

Помимо занятий физической культурой, правильное питание играет важную роль в развитии ребенка. Родителям следует обратить внимание на состав питания своего ребенка и обеспечить его питательными продуктами. Рекомендуется употреблять больше овощей, фруктов, злаковых продуктов и белковых продуктов. Такое питание поможет ребенку получить необходимые питательные вещества для развития его тела.

4. Безопасность

Родители должны быть особенно внимательными к безопасности своего ребенка во время занятий физической культурой. В ДОО инструкторы обычно следят за безопасностью детей, но родители также должны быть в курсе правил и рекомендаций, чтобы обеспечить безопасность своего ребенка. Следует следить за правильным использованием спортивного оборудования, использовать защитные средства (например, шлемы и коленные пателы) при занятиях определенными видами спорта и убедиться, что площадки для занятий физической культурой обеспечены безопасными условиями.

5. Поддержка и поощрение

Ребенку необходима поддержка и поощрение со стороны родителей в занятии физической культурой. Родители должны проявлять интерес к достижениям своего ребенка в этом направлении, поощрять его и поддерживать в его стремлении стать более физически активным. Это поможет ребенку развить положительное отношение к физической культуре и поддерживать его мотивацию для занятий.

Заключение

Физическая культура в ДОО играет важную роль в развитии ребенка. Родители могут внести свой вклад в развитие своего ребенка, следуя рекомендациям инструктора по физической культуре. Регулярные занятия, разнообразие видов активности, правильное питание, безопасность и поддержка - все это поможет ребенку развить здоровое и сильное тело, а также положительное отношение к физической культуре.