

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЛЕТОМ: ЗАЧЕМ И КАК?

Почему физическая активность летом особенно важна?

- **Укрепляет здоровье.** Движение улучшает работу сердца и лёгких, укрепляет мышцы и кости, помогает формировать правильную осанку и координацию.
- **Поддерживает иммунитет.** Регулярная активность на свежем воздухе снижает риск частых простуд.
- **Развивает мозг.** Крупная моторика (бег, прыжки, лазание) напрямую связана с речью, вниманием и готовностью к школе.
- **Снимает напряжение.** Физическая нагрузка помогает «выплеснуть» энергию, снижает тревожность и улучшает сон.
- **Формирует привычку.** Если ребёнок с детства воспринимает движение как норму, ему проще оставаться активным и дальше.

Практические подсказки для родителей!

- **Сделайте движение привычкой.** Пусть каждый день будет хотя бы один «активный момент»: прогулка, игра во дворе, танцы под любимую песню.
- **Играйте вместе.** Личный пример родителей работает лучше любых слов.
- **Планируйте по календарю.** Используйте идею «праздника движения»: День эстафет, День прыжков, День равновесия. Это превращает рутину в событие.
- **Отмечайте прогресс.** Не обязательно измерять секунды: «вчера ты прошёл по линии и один раз сошёл, а сегодня — ни разу!» Такие маленькие победы мотивируют.

Чего избегать?

- **Длительных статических нагрузок и «жёстких» тренировок:** дошкольникам не нужны многоповторные упражнения или длительные забеги.
- **Повторяющихся однотипных движений без смены позы:** чередуйте бег, прыжки, ходьбу, лазание.
- **Травмоопасных элементов:** прыжки с высоты, лазание по деревьям, игры рядом с проезжей частью.
- **Перетренированности:** признаки — резкая усталость, раздражительность, нарушение сна, снижение аппетита. Если видите такие симптомы, уменьшите нагрузку и проконсультируйтесь с педиатром.

Лето — лучшее время, чтобы ребёнок двигался, исследовал мир и набирался сил!