

Уважаемые папы и мамы!

Многие знают, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, больше двигаться, бывать на воздухе.

Но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой.... Мы откладываем всё это на «потом», на *«когда будет время».*

А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьёй?

Может, тогда будет легче.

В семейной физкультуре самое главное достижение – дополнительное общение детей и родителей в неформальной обстановке, когда папа с мамой могут быть тренерами.

Когда родители вместе с детьми совместно занимаются оздоровительной физкультурой, это помогает решить целый ряд проблем: приучить ребенка к дисциплинированности, избежать появления сколиоза, повысить успеваемость в учебе.

Хорошо то, что для этого не потребуются специальных тренажерных залов, поездок куда-либо. Нужно лишь немного свободного места, двадцать минут времени ежедневно и польза станет видна очень скоро.

Нередко дети испытывают дефицит общения с родителями.

В совместных семейных занятиях физкультурой кроются возможности и для повышения воспитательного потенциала семьи, улучшения отношений родителей с детьми.

Физкультура и спорт раскрепощают родителей и детей, увеличивают «потенциал доверия» семьи.

Физкультура и спорт - это та сфера, где:

во-первых, этот дефицит к обоюдной пользе уменьшается.

во-вторых, именно здесь родители всегда будут образцом для ребёнка.

Психологи советуют родителям чаще общаться с детьми, в особенности в нестандартной обстановке.

Плюс и в том, что дети и в дальнейшем будут иметь желание заниматься физкультурой и своим здоровьем.

Физкультура при регулярном ее выполнении способствует активизации памяти и мозговой деятельности, что также будет плюсом для учебы в школе.

Такие проблемы, как сколиоз или плоскостопие также могут уйти при регулярных упражнениях.

Родителям, решившим заняться с детьми упражнениями, следует знать об основных правилах поведения:

- не настаивать, но создать атмосферу, при которой ребенку самому будет интересно заниматься, а ведь дети так любят копировать поведение взрослых;

- занятия утром разбудят тело, а вечерняя гимнастика снимет дневную усталость;

- следите за временем занятий, дети не сразу понимают, что переутомились, они очень активны. Норма – от 10 до 20 минут физкультуры.

- детям свойственна переоценка своих физических возможностей. Появление травм приведет к негативному отношению детей к гимнастике и спорту.

Родителям следует со всем вниманием следить за интенсивностью занятий и нагрузкой у детей, а также за уровнем сложности упражнений.

**«Желаем вам подружиться с физкультурой.
Пусть дети станут здоровыми и крепкими,
их папы и мамы - красивыми и
подтянутыми, а бабушки и дедушки
останутся молодыми на долгие-долгие
годы!»**

