**ЧТОБЫ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИНОСИЛА РАДОСТЬ…**

Очень многие родители стараются: как можно раньше приобщить малыша к занятиям спортом. В последнее время стало модным отдавать ребенка чуть ли не с пелёнок в секцию большого тенниса, конного спорта, хоккей  и пр. Похоже, что родители руководствуются единственным принципом: «мой — не хуже других».

Но стоит помнить, что спорт – это всегда повышенные физические нагрузки, высокое проявление волевых усилий, способность переживать поражение. Может ли еще неокрепшая детская психика выдержать такие встряски? Если вы хотите, чтобы малыш был здоров и счастлив – играйте с ним!

Ведь только в игре малыш может выдержать достаточно продолжительные нагрузки без прикладывания волевых усилий. В подвижных играх развиваются все физические качества детей: ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация.

Чтобы ребенок любил физкультуру, его надо заинтересовать, и здесь важно не только содержание, но и форма. В прямом и переносном смысле. Форма для занятий физкультурой должна быть у каждого ребенка, чтобы малыш не чувствовал дискомфорта на занятиях. У детей всей группы форма должна быть в едином цветовом решении, что также воспитывает в детях чувство единства: «Мы – команда!». Форма должна быть удобной для ребенка, соответствовать по размеру, только тогда ребенок будет чувствовать себя комфортно и свободно.

Для занятий физкультурой необходимо иметь:

Футболку с коротким рукавом желательно белого цвета;

Мальчики: шорты черные; девочки: лосины или шорты;

Носки белые; Чешки.

**Уважаемые родители!**

**Помните, физкультура без формы – бесформенная физкультура!**

И вообще, если ребенок не любит заниматься физкультурой, то искать причины надо не в нём, а в окружающих его взрослых. Может он просто не видит образца для подражания в семье?

Или это тот образ жизни, который ежедневно навязывается ему?

К 6 годам маленькие старички вместе со взрослыми смотрят сериалы, поднимаются на лифте на 3 этаж, проезжают одну-две остановки до детского сада и обратно.

И уже к 1 классу они становятся инфантильными и ленивыми, их трудно сдвинуть с места и уж тем более привлечь к занятиям физкультурой.

Начните заниматься вместе с ребенком. Если вы решили делать зарядку по утрам, то она должна приносить ему радость от совместного общения и игры. Пусть сегодня ваш малыш проснется котенком, а завтра тигром. Войдя в образ, он с удовольствием будет выполнять простейшие имитационные упражнения в потягивании, поворотах, ползании, а если подобрать еще и соответствующую музыку!… И тогда вам точно не надо будет заставлять его чистить зубы, умываться и выполнять не очень приятные гигиенические процедуры – он сделает все сам и с желанием.

Хвалите ребенка за любые достижения, радуйтесь новым удачам, обязательно отмечайте его победы над собой, записывайте результаты.

**ПОМНИТЕ — ГЛАВНОЕ ДЛЯ ВАС, ЗДОРОВЬЕ И СЧАСТЬЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА!**