СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ Если ваш ребенок не очень любит активные игры и физкультуру.

 [Консультации](https://blog.dohcolonoc.ru/temy/konsultatsii.html)

**Если ваш ребенок не очень любит активные игры и физкультуру** или просто привык к малоподвижному образу жизни, вам есть о чем задуматься.

Прежде всего стоит вспомнить о неоценимой профилактической пользе регулярных физических упражнений, которые позволят вашему сыну или дочери избежать, в будущем, переутомления в школе, сохранить правильную осанку и укрепить иммунитет - повысить сопротивляемость болезням.

Научными исследованиями установлена минимально необходимая ежедневная двигательная активность ребенка, которая равняется 2 часам. В рамках дошкольной программы такая активность достигается при выполнении комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих как собственно сами занятия физической культуры, так и утреннюю гимнастику, физкультминутки на занятиях, подвижные игры на прогулке, дни здоровья и спорта, соревнования.

Не стоит забывать и о том, что привить вкус к здоровому образу жизни - задача  родителей.

Ничто не заменит ребенку совместные игры, походы и личный пример старших членов семьи. А для того чтобы ваша общая "работа" была более эффективной, предлагаем несколько советов, как правильно организовать занятия с ребенком:

* Очень важно создать положительный фон. Ни в коем случае не давайте резкие отрицательные оценки, не делайте обидные замечания: "Ты, как бегемот, неловкий!" и сравнения: "Смотри, какой молодец мальчик, так ловко прыгнул, а ты у меня, как слон, топчешься".
* Не заставляйте ребенка выполнять заведомо невыполнимые упражнения. Силы воли это не прибавит, а охоту, скорее всего, отобьет.
* Больше играйте в подвижные игры, игры на точность попадания. Хорошо зарекомендовали себя прыжки, лазание, соревновательные упражнения. Избегайте монотонных длительных нагрузок (например, длительного бега, ходьбы на лыжах).
* Старайтесь не делать резких толчков и прыжков, избегайте неравномерных, а также чрезмерных весовых и статических нагрузок.

Следите, чтобы у ребенка была возможность полностью восстановить свои силы, в том числе спать столько, сколько ему положено в этом возрасте (не меньше 10 часов).

И еще, покупая сыну или дочери подарок, вспомните, что на свете существуют не только солдатики, куклы и машинки, но и очень много спортивных игрушек и товаров. Радости они доставят не меньше, ну а пользы принесут намного больше!

**Пусть Ваши дети растут здоровыми!!!!!**