**Уважаемые родители!**

  Что для вас важнее всего? Конечно же, здоровье ваших детей. Одним из главных условий здоровья являются занятия физической культурой. Однако, организм ребенка – дошкольника находится в процессе формирования, становления. И, чтобы не повредить ему и не отбить у ребенка раз и навсегда желание заниматься физической культурой, следует соблюдать следующие правила.

**Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?**

 Нельзя навязывать упражнения, которые явно не нравятся малышу.

Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо. Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра.

     Не рекомендуются дошкольникам висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс. Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается коленями или легко достает опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться в висе, если он не сможет в любой момент встать на ноги!

     При  лазании не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать. Только когда малыш овладеет лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше.

Избегайте односторонности в воздействии, включайте в работу мышцы – антагонисты.

**Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых.**

Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо – влево на популярном диске

« Здоровье».

      Не разрешайте малышу совершать спрыгивание с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет.

Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в спортивной обуви.

**Не соблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника**

**и мощному сотрясению внутренних органов!**

   А эта рекомендация папам, которые слишком рано хотят сделать из своих сыновей мужчин.

Однажды в тренажерном зале молодой отец приобщал маленького сына к спорту, заставляя подтягиваться на перекладине, расположенной на высоте 2 м от пола.

Бедный «маленький мужчина», глотая слезы и закусив губы из последних сил поднимал себя снова и снова.

А потом в изнеможении упал на маты и с завистью поглядывал на соседского мальчишку – одногодка, который весело бегал за папой по залу между снарядами, ловко перепрыгивая через лежащие на полу блины от штанги.

**Всему свое время. Не стоит форсировать развитие ребенка. Идите навстречу тем новообразованиям, которые появляются у малыша и создавайте для этого условия!**

**ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША**

**ДОЛЖНА БЫТЬ В РАДОСТЬ!**