

**Консультация для родителей**

**Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?**

        Многие родители, у которых дети часто и подолгу болеют, считают, что слабого здоровьем ребенка не стоит нагружать физическими упражнениями. Это мнение ошибочно: противопо­казаний для занятий физкультурой нет. Сейчас разработано множество различных комплексов физических упражнений. Главное, подобрать каждому ребенку необходимую ему физи­ческую нагрузку. Самый простой критерий отбора — хорошее самочувствие и настроение ребенка во время и после занятий. Очень важно также соблюдать принцип постепенности, чтобы физическая активность улучшала работу всех жизненно важных органов.

         Систематические занятия, посильные для малыша физиче­ские упражнения непременно укрепят его здоровье, сделают сильным, ловким, выносливым. Как родители могут организовать оздоровление ребенка с помощью физической культуры? Сред­ства эти давно известны: утренняя зарядка, бег трусцой, плава­ние, катание на велосипеде, турпоходы и экскурсии, зимой — ходьба на лыжах, катание на коньках. Нужно только применять эти средства не от случая к случаю, а постоянно, чтобы они во­шли в ваш семейный обиход, стали необходимыми и привычными для вас и вашего ребенка.

          Учите ребенка навыкам самоконтроля за состоянием соб­ственного здоровья. Например, он должен уметь проверять свою осанку и следить за ней. Вы, конечно же, знаете этот при­ем. Встать спиной к стене, плотно прижав к ней пятки, ягодицы, лопатки и голову. Зафиксировать это положение и, отойдя от стены, запомнить. При многократном повторении вырабатыва­ется мышечная «память». Взрослые должны закрепить навык контроля осанки собственным примером — сами должны пра­вильно сидеть, ходить, держать спину, делать зарядку, укреп­ляющую мышцы.

Отечественный врач и педагог Е.А. Аркин указывал: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему миру — всецело дело воспитания, ре­зультат тех примеров и образцов, которые ребенок видит и слышит со стороны родителей».

**Пусть ваш малыш будет здоровым и счастливым!**