



КАК ПРИОБЩИТЬ СВОЕГО РЕБЁНКА К СПОРТУ?

МАМЫ И ПАПЫ!

Я очень хочу дружить со спортом и стать сильным, ловким, уверенным. Поиграйте со мной в эти замечательные игры дома!

- **«ЗАЙЧИК»**. Я буду имитировать заячьи прыжки: сначала прыгать как маленький зайчонок, а потом – как большой заяц. Подумайте, как разнообразить это упражнение и научите меня прыгать в разных направлениях.
- **«ПОПАДИ ПО КЛУБКУ»**. Подвесьте моток какой-нибудь пряжи так, чтобы он оказался на уровне моего пояса, и дайте мне в руки ракетку для настольного тенниса. Я буду ударять по мотку, стараясь не промахнуться. Научите меня менять темп и силу ударов.
- **«ПОВИСИ НА ПАЛКЕ»**. Держите любую палку так, чтобы я, ухватившись за неё обеими руками, повис в воздухе. А теперь поднимайте палку!
- **«ВВЕРХ – ВНИЗ»**. Встаньте рядом со мной и медленно начинайте приседать, а затем поднимайтесь на цыпочках. Упражнение выполняйте очень медленно!

КАК ВОСПИТАТЬ

У РЕБЁНКА ПРИВЫЧКУ К ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

РОДИТЕЛИ!

Сделайте всё от Вас зависящее, чтобы ребёнок овладел широкой гаммой двигательных навыков.

Используйте для этого всё свободное время.

Это позволит и Вам и ребёнку наслаждаться сильными и уверенными движениями собственного тела.

- **Ограничьте время просмотра телевизора, заранее выбирайте программы, которые будут смотреть всей семьёй.**
- **Сделайте каникулы и отпуск в своей семье деятельными и активными: прогулки пешком, на велосипеде, катание на коньках, плавание и т.п.**
- **Устройте весёлые соревнования, определите цели, к которым стремится семья в игровых паузах, объявите о «награде» за усердие.**
- **Придумайте свои собственные игры – «Игры на кубок» или «Олимпийские игры» для своего ребёнка и его друзей – такие, в которые выигрывают все.**
- **Изготовьте соответствующие майки! Это сформирует у ребёнка чувство гордости за свою физически подготовленную семью.**