

О пользе занятий физкультурой:

1. Физкультура — это отличное средство от болезней!

Дети, занимающиеся физкультурой, нечасто болеют и очень редко находятся в плохом настроении.

2. Физкультура заряжает энергией.

Даже 20-30 минут, посвященных утренней зарядке, способны полностью изменить весь день! Во время физических нагрузок в организме вырабатываются, так называемые, гормоны счастья — эндорфины.

3. Занятия физкультурой обеспечивают веселое

времяпровождение. Хорошая физическая форма обеспечивает малышу привлекательный внешний вид, что повышает его самооценку.

4. Спорт помогает строить отношения.

На занятия спортом можно брать своих близких или родственников. Спорт — это тоже труд, а совместный труд объединяет!

5. Сердце от занятий спортом работает лучше.

Занятия физическими упражнениями укрепляют мышцы, а поскольку сердечная мышца является наиболее важной в нашем организме, то и она укрепляется.

6. Участие в играх и состязаниях, получение призов и подарков укрепляет уверенность в себе, даже если это обычные мероприятия внутри детсадовской группы или двора.



Чего делать не следует?

- Раздражаться, если ребёнок неправильно выполняет упражнения.
- Заниматься не систематически.
- Посмеиваться над неумелостью ребёнка.
- Надевать на ребёнка слишком тёплую и узкую одежду.
- Проводить зарядку и игры в плохом настроении.

Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди!».

Советы родителям:

- Старайтесь, как можно раньше воспитать у ребенка привычку делать каждый день гимнастику.
- Если ребенок отказывается заниматься, обязательно выясните для себя причину и попытайтесь ее устранить.
- Не забывайте перед занятием проветрить комнату и убрать из нее все предметы, которые мешают или могут разбиться.
- Чем младше ребенок, тем больше используйте игру во время занятий.
- Одежда ребенка для не должна затруднять движений.
- Приобретите для занятий спортивный инвентарь: мячи разных размеров, скакалку, гимнастическую палку, обруч.
- Ребенка надо учить правильно дышать. Следите за дыханием малыша.
- Обязательно контролируйте безопасность ребенка, но старайтесь не подавлять его активность.
- Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными прошлыми результатами.

Спорт должен быть в радость. Только в этом случае он будет полезен!

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение общеразвивающего вида
детский сад № 26 муниципального образования город Новороссийск,
353960, г.Новороссийск, с. Цемдолина, ул. Полевая, 10, Тел.: 8 (8617) 67-19-26, madou26nvrs@mail.ru

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ
БЫТЬ ЗДОРОВ –
ЗАНИМАЙСЯ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ!**



Подготовила Афанасьева О. М.