

**Не каждый малыш станет чемпионом,  
но каждый обязательно должен вырасти  
крепким и здоровым.**

**Совместные занятия физическими  
упражнениями родителей и детей являются  
источником радости, обогащают и  
оздоравливают семейную жизнь.**



**Очень важно не только приобщить детей  
к физкультуре и спорту, но организовать  
совместные занятия, принимая активное  
личное участие в физическом развитии детей.**



**Следите за тем, чтобы дети не бегали и не прыгали на мостовой и бетоне: свод стопы у дошкольников только формируется и поэтому требует эластичной подкладки. Для занятия бегом хорошо подходят тропинки в парке или поле.**



**Одежда для занятий физкультурой не должна затруднять движений и обеспечивать как можно больший доступ воздуха к кожному покрову тела.**

**Специальная одежда требуется для занятий зимой.**

**Лучше надеть на ребенка два легких свитера, чем не пропускающий воздух комбинезон. По возвращении с катания на санках или лыжах ребенка необходимо переодеть в сухую одежду, переобуть и согреть теплым питьем.**



**Любое движение активизирует дыхание ребенка, увеличивает потребление кислорода.**

**Лучше всего отдавать предпочтение занятиям на свежем воздухе, в том числе и зимой, когда при выполнении упражнений усиливается снабжение крови кислородом и можно вдыхать чистый воздух.**



**Только дождь и ветер могут быть помехой для занятий на улице.**

**Если вы занимаетесь в помещении, его всегда следует хорошо проветривать, обязательно открывайте форточку или окно.**



**Чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе и чем меньше избалуете его комфортом, который порождает лишь бездеятельность и лень, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.**





**Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме. Детям нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы различной величины, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться.**



**Подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие детского организма, на развитие всех органов и тканей, способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество и многие другие жизненно необходимые качества.**



# Физическое воспитание дошкольников в семье



**Консультация для родителей**