

Памятка для родителей «Как мы отдыхаем»



Мама и папа! Задумайтесь, как Вы используете свободное время? А ведь в семье Вы можете со своим ребёнком заняться *физической культурой и спортом*. Это поможет *укрепить здоровье, привить спортивные навыки, сформировать нравственно-волевые качества*.

Начиная заниматься с ребёнком, Вы имеете *стимул для собственных занятий!*

Итак, Вы готовы?

+ Для начала проявите характер и начните утро с *гимнастики*, которую сделаете вместе с ребёнком. Это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья. Сделайте его как можно скорее!

+ По интересу можно день начать с бега. Вместе с ребёнком *побегайте, походите превращая всё это в игру*. Можно преодолевать различные препятствия.

+ Вспомните забытые игры в палочку-выручалочку, прятки и др., расскажите ребёнку правила этих игр, поиграйте вместе с ним, и Вы *увидите его радость, которая ни с чем не сравнится*.

+ Папы! Было бы желание, и в любом дворе можно оборудовать площадку для волейбола, футбола, выбрать место для тенниса и т.п. *Увлечите ребёнка устройством площадки, заливкой катка, и почувствуете, как он преобразится!*

+ И, наконец, занимайтесь *спортом*. Например, теннисом. Приобщать к теннису ребёнка можно с 6 лет. Игра *благоприятно воздействует на все системы организма, развивает внимание, дисциплинирует, улучшает самочувствие*. Сейчас в продаже есть комплекты для игры в мини-теннис (пластиковые ракетки и лёгкие увеличенные мячи).

Выбирайте любой вид спорта для занятий с ребёнком. Именно Ваше участие поможет воспитать в нём *общительность, самокритичность и стать ЗДОРОВЫМ!*