

## Консультация для родителей «Здоровый образ жизни - семейная физкультура»

Когда **родители** вместе с детьми совместно занимаются **физкультурой и спортом**, это помогает решить целый ряд проблем: приучить ребенка к дисциплинированности, избежать появления сколиоза, в будущем повысить успеваемость в учебе. Хорошо то, что для этого не потребуется специальных тренажерных залов, поездок куда-либо. Нужно лишь немного свободного места, двадцать минут времени ежедневно и польза станет видна очень скоро.

В **семейной физкультуре** самое главное достижение – дополнительное общение детей и **родителей** в неформальной обстановке, когда папа с мамой могут быть тренерами. Психологи советуют **родителям** чаще общаться с детьми, в особенности в нестандартной обстановке. Плюс и в том, что дети и в дальнейшем будут иметь желание заниматься **физкультурой и своим здоровьем**.

**Физкультура** при регулярном ее выполнении способствует активизации памяти и мозговой деятельности, что также будет плюсом для учебы в школе. Такие проблемы, как сколиоз или плоскостопие также могут уйти при регулярных упражнениях.

**Родителям**, решившим заняться с детьми упражнениями, следует знать об основных правилах поведения:

- не настаивать, но создать атмосферу, при которой ребенку самому будет интересно заниматься, а ведь дети так любят копировать поведение взрослых;
- занятия **физическими упражнениями утром разбудят** тело, а вечерняя гимнастика снимет дневную усталость;
- следите за временем занятий, дети не сразу понимают, что переутомились, они очень активны. Норма – от 10 до 20 минут занятий физическими упражнениями.
- могут появляться упражнения, которые детям делать хочется и которые нет. Тем не менее нужно соблюдать баланс, дабы не навредить организму;
- детям свойственна переоценка своих физических возможностей. Появление травм приведет к негативному отношению детей к занятиям физической культурой и спорту. **Родителям** следует со всем вниманием следить за интенсивностью занятий и нагрузкой у детей, а также за уровнем сложности упражнений.

Занятия **физкультурой** должны делиться на три части. Разминка, главная и заключительная часть. Совместные занятия с детьми должны проходить весело и интересно. Части занятия не должны явно

разделяется – это должно быть просто игра. В завершении можно просто лечь на спину и расслабить тело. Естественно, подбирать комплекс упражнений следует строго индивидуально, с учетом всех особенностей и возраста вашего ребенка.

Можно установить специальный инвентарь и устраивать **физкультуру** дома или во дворе в игровой форме, а можно приобрести простое оборудование, для этого понадобятся всего лишь гимнастические палки, пару фитболов, большие надувные мячи, скакалки и т. п. Можно устраивать гонки на фитболах - кто быстрее прискачет на фитболе к финишу. Можно разделить на две команды и перетягивать пусть не канат, но длинную гимнастическую палку. Можно научиться прыгать вдвоем или втроем через большую скакалку. Сколько веселья в этих играх, а главное - огромная польза! Польза для психологического климата в семье и, конечно, для **здоровья**. Уважаемые **родители** приобщайте своих детей к занятиям **семейной физкультурой**, такие занятия будут очень полезны, вашим детям. С раннего возраста ребята привыкнут к выполнению ежедневных несложных упражнений, а это и **здоровье**, и хорошая фигура, и ясные мысли в голове, все то, что закладывается в детстве, впоследствии переносится во взрослую **жизнь**.

#### **Семейный кодекс здоровья.**

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалику.
4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Лифт – враг наш.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу **здоровья** (*Здравствуй*)
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
9. Ничего не жевать сидя у телевизора!
10. В отпуск и выходные – только вместе!