**Физкультура должна быть в радость!**

Уважаемые родители!

    Что для вас важнее всего? Конечно же, здоровье ваших детей. Одним из главных условий здоровья являются занятия физической культурой. Однако, организм ребенка – дошкольника находится в процессе формирования, становления. И, чтобы не повредить ему и не отбить у ребенка раз и навсегда желание заниматься физической культурой, следует соблюдать следующие правила.

Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?

Нельзя навязывать упражнения, которые явно не нравятся малышу.

Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо.

Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра.

Не рекомендуются дошкольникам висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс.

Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается коленями или легко достает опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться в висе, если он не сможет в любой момент встать на ноги!

При лазании не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать. Только когда малыш овладеет лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше.

Избегайте односторонности в воздействии, включайте в работу мышцы – антагонисты.

Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых.

Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо – влево на диске «Здоровье».

Не разрешайте малышу совершать спрыгивание с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет.

Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в спортивной обуви.

Инструктор по физической культуре Чепурных В.С.