

## **Консультация для педагогов и родителей**

### **Физкультура как средство развития ребенка**

Важное место в полноценном физическом развитии занимает физкультура для детей всех возрастных периодов. В первые месяцы жизни малыша особо необходимы занятия физической культурой, которые представляют собой комплекс рефлекторных, пассивных и активных упражнений.

В дальнейшем активной физической деятельностью малыш начинает заниматься в дошкольном учреждении, в школе, а также при посещении различных спортивных секций. В более юном возрасте дети проявляют интерес к элементарным физическим упражнениям и играм, а в старшем и подростковом периоде увлекаются шейпингом, акробатикой и различными видами спорта.

Хорошим обучающим пособием для молодых и неопытных родителей может стать «Физкультура для детей» — видео в форме небольших уроков по правильному выполнению полезных физических упражнений, необходимых для полноценного развития крохи. Все занятия разработаны и проводятся под руководством опытных профессиональных педагогов и инструкторов.

#### **Есть несколько важных правил:**

- ❖ не заставляйте ребенка, а показывайте своим примером;
- ❖ пусть ребенок занимается той активностью, которая ему нравится (танцы, плавание);
- ❖ необходимо ходить минимум 30 минут в день.