

# *Физкультура должна быть в радость!*



*Подготовила:  
инструктор по  
физкультуре  
Ковеня Г.Н.*

## ***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 игры и упражнения, которые явно не нравятся ребенку.
- 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, 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 популярном диске «Здоровье». Можно выполнять не более 4-5 вращений в каждую сторону и строго под наблюдением взрослых.
- Не разрешайте малышу совершать прыгивание 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.

***Не соблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов!***

**А эта рекомендация папам, которые слишком рано хотят сделать из своих сыновей мужчин.**

*« Однажды в тренажерном зале молодой отец приобщал маленького сына к спорту, заставляя подтягиваться на перекладине, расположенной на высоте 2 м от пола.*

*Бедный «маленький мужчина», глотая слезы и закусив губы, из последних сил поднимал себя снова и снова.*

*А потом в изнеможении упал на маты и с завистью поглядывал на соседского мальчишку – одноклассника, который весело бегал за папой по залу между снарядами, ловко перепрыгивая через лежащие на полу блины от штанги».*

***Всему свое время. Не стоит форсировать развитие ребенка. Идите навстречу тем новообразованиям, которые появляются у малыша и создавайте для этого условия!***

