**Консультация для родителей**

**Подвижные игры с детьми дома.**

Именно в детстве закладываются все основы будущего здоровья и, если ваш ребенок с детства привык заниматься физическими упражнениями, то будучи уже взрослым, это очень поможет поддерживать себя в форме, он будет воспринимать физические упражнения как неотъемлемую часть своей жизни.

Когда родители вместе с детьми совместно занимаются оздоровительной физкультурой, это помогает решить целый ряд проблем: приучить ребенка к дисциплинированности, избежать появления сколиоза, повысить настроение. Нужно лишь немного свободного места, 20 минут времени ежедневно и польза будет видна очень скоро.

В семейной физкультуре самое главное достижение - дополнительное общение детей и родителей в неформальной обстановке.

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

- не настаивать, но создавать атмосферу, при которой ребенку самому будет интересно заниматься. Ведь дети так любят копировать поведение взрослых;

- занятия утром разбудят тело, а вечерняя гимнастика снимет дневную усталость;

- следите за временем занятий, дети не сразу понимают, что переутомились, они очень активны;

- могут появляться упражнения, которые 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 гимнастике и спорту. Родителям следует со всем вниманием следить за интенсивностью занятий и нагрузкой у детей, а также за уровнем сложности упражнений.

Старайтесь поддерживать у детей хороший тонус. Ничто не укрепляет веру в свои силы так, как разумно высказанное одобрение!!! Удачи!!!

