



## *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 популярном диске «Здоровье».
- 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 –  
одногодка, который весело бежал 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!***

***ФИЗКУЛЬТУРА  
ДЛЯ МАЛЫША  
ДОЛЖНА БЫТЬ В РАДОСТЬ!***

