

Физическая культура в семье.



Хорошие физические данные ребенка-дошкольника обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо достижения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве и дошкольный период, тем лучше они

потом приспособятся к новым социальным условиям.

Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.



Когда начинать заниматься?

Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст **от 2 до 6 лет**. Но и после 6 лет не следует прекращать занятия в семье, хотя в этом возрасте появляются и другие возможности для физического развития ребенка – в культурно-просветительских учреждениях, в спортивных обществах, где ребенок

занимается **под руководством специалиста**.

Сколько заниматься?

Возможность включать в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Рекомендую папам это ответственное занятие взять на себя. Необходимо уделить ребенку **ежедневно** хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего,

следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок

