МДОУ «Детский сад №30»

**Консультация для родителей на тему:**

«Правила занятий физкультурой».

Подготовил: инструктор по ФК

 Перевалов И. В.

 Ноябрь 2022 год

*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 спрыгивание 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!*