**Чтоб здоровье сохранить**

**Научись его ценить**

**Вот тогда начнешь ты жить**

**Здорово здоровым быть!**

С помощью физических упражнений, способствующих нормальному росту и развитию ребенка можно воспитать много положительных качеств, таких как самостоятельность, внимание, выносливость, находчивость.

**Наукой доказано:** совместные занятия родителей с ребенком спортом является источником радости, обогащают и оздоровляют семейную жизнь.

**Советы**

1. Определите оптимальное время для занятий в режиме семьи, и придерживайте его. Систематичность занятий приведет к тому, что ребенок привыкнет к ним.
2. Для занятий дома и на улице:

* Одежда не должна затруднять движений, и обеспечивать доступ воздуха к телу;
* Обувь должна быть легкая и мягкая;
* Не допускать в одежде тесных резинок на поясе и в коленях;
* Зимой лучше 2 теплых свитера, чем непроницаемый комбинезон.

1. Учитывайте пользу от занятий спортом, пусть каждый день у Вас найдется время для занятия с ребенком.
2. Не забывайте, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей лежит в разумном физическом воспитании
3. Утренние занятия – всего 10 минут, а бодрости хватит на целый день!