**Физкультура – должна приносить радость!**

 Для родителей самое важное – это здоровье детей.

Одним из главных условий здоровья являются занятия физической культурой.

Организм ребенка – дошкольника находится в процессе формирования, становления. Чтобы не повредить ему и не отбить у ребенка желание заниматься ФИЗКУЛЬТУРОЙ следует соблюдать следующие правила.

**Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?**

* Нельзя навязывать упражнения, которые явно не нравятся детям.
* 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!***

***Всему свое время.***

**Подготовила, инструктор по физической культуре: Меркурьева О.Б.**