Физическое воспитание ребенка в семье

Долг – родителей укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организация режима дня (питание, сон, физическая нагрузка , прогулка и т.д).

физические упражнения. Задания и объяснения должны быть четкими и ясными, давать их бодрым голосом при этом показывая упражнение. Упражнения должны быть интересными. Особенно хорошо запоминаются образы «птичка», «кошка» и т.д. Основной принцип, которого должны придерживаться родители изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех всегда увлекают ребенка. Количество упражнений зависит от возраста ребенка (от 3 до 10 раз). Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически.

Родители обязаны ежедневно находить время для своих детей и заниматься вместе всей семьей спортом!