**«Движение - основа здоровья».**



**«Движение – это жизнь»** - эти слова известны практически каждому человеку.

Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен.

Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходима уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни.

Физическое воспитание детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой.

Ведь большая часть жизни ребенка проходит в семье, развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи.

Родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребенка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни.

Для занятий дома физкультурой не требуется специальных тренажеров, нужно лишь немного свободного места, 15-20 минут времени ежедневно и польза станет видна очень скоро.

Репортаж подготовила: Папулова Алена Юрьевна, инструктор по физической культуре