**Консультация для родителей «Семейная физкультура».**

Когда родители вместе с детьми совместно занимаются оздоровительной физкультурой, это помогает решить целый ряд проблем: приучить ребенка к дисциплинированности, избежать появления сколиоза, повысить успеваемость в учебе. Хорошо то, что для этого не потребуется специальных тренажерных залов, поездок куда-либо. Нужно лишь немного свободного места, двадцать минут времени ежедневно и польза станет видна очень скоро.

В семейной физкультуре самое главное достижение – дополнительное общение детей и родителей в неформальной обстановке, когда папа с мамой могут быть тренерами. Психологи советуют родителям чаще общаться с детьми, в особенности в нестандартной обстановке. Плюс и в том, что дети и в дальнейшем будут иметь желание заниматься физкультурой и своим здоровьем. Физкультура при регулярном ее выполнении способствует активизации памяти и мозговой деятельности, что также будет плюсом для учебы в школе. Такие проблемы, как сколиоз или плоскостопие также могут уйти при регулярных упражнениях.

Родителям, решившим заняться с детьми упражнениями, следует знать об основных правилах поведения: - не настаивать, но создать атмосферу, при которой ребенку самому будет интересно заниматься, а ведь дети так любят копировать поведение взрослых. Занятия утром разбудят тело, а вечерняя гимнастика снимет дневную усталость; - следите за временем занятий, дети не сразу понимают, что переутомились, они очень активны. Норма – от 10 до 20 минут физкультуры. - могут появляться упражнения, которые делать хочется и которые нет. Тем не менее, нужно соблюдать баланс, дабы не навредить организму; - детям свойственна переоценка своих физических возможностей. Появление травм приведет к негативному отношению детей к гимнастике и спорту.

Родителям следует со всем вниманием следить за интенсивностью занятий и нагрузкой у детей, а также за уровнем сложности упражнений. Общие занятия физкультурой должны делиться на три части. Разминка, главная часть и заминка. В занятиях с детьми это не настолько явно разделяется. Вместо разминки можно делать первые подходы с меньшей интенсивностью и амплитудой, как бы раскачивая ритм. В завершении можно просто лечь на спину и расслабить тело. Десятилетние дети активно осваивают интересные им движения.

Взрослым следует по максимуму разнообразить комплекс упражнений. У детей этого возраста увеличиваются возможности тела, но несколько снижается эластичность связок и мышц, поэтому следует подбирать упражнения с учетом данного факта. В это время родители уже могут, понят, к какому виду спорта предрасположен их ребенок. К 14 годам у детей полностью оформляется опорно-двигательная система, и в этом возрасте следует помочь формированию правильного мышечного комплекса. Нужны упражнения для позвоночника, однако, без приоритетов силовых упражнений. Излишние нагрузки могут навредить росту ребенка и развитию костной ткани. Естественно, подбирать комплекс упражнений следует строго индивидуально, с учетом всех особенностей вашего ребенка. Независимо от возраста, образа жизни, профессии – физическое воспитание человека всегда имеет огромное профилактическое значение.

Физкультура так же важна, как и здоровое питание, поскольку она способна в значительной мере продлить активное долголетие и снизить риск многих заболеваний. Для людей с малоподвижным образом жизни характерны ранняя мускульная слабость, замедление тока в крови, застойные явления в организме, что, разумеется, самым неблагоприятным образом сказывается на общем состоянии человека. А во многих ли наших семьях принято заниматься совместной физкультурой? Допустим, папа ходит на футбол, мама - на фитнес. А как же дети? Да, у малышей в саду есть спортивные занятия, у школьников - уроки физкультуры.

Однако совместное выполнение упражнений дома будет явно не лишним. Во-первых, таким образом, родители приучают детей к здоровому образу жизни. Во-вторых, такие занятия способствуют сближению родителей и детей. Особенно если купить специальный инвентарь и устраивать физкультуру дома или во дворе дачи в игровой форме. Понадобятся всего лишь гимнастические палки, большие надувные мячи, скакалки и. Сколько веселья в этих играх, а главное - огромная польза! Польза для психологического климата в семье и, конечно, для здоровья. Да и самим родителям такие занятия будут очень полезны, а малыши уже с детства привыкнут к выполнению ежедневных несложных упражнений, а это и здоровье, и хорошая фигура, и ясные мысли в голове.

Здоровья вам и вашей семье! Независимо от возраста, образа жизни, профессии – физическое воспитание человека всегда имеет огромное профилактическое значение.