**Нужно ли учиться заниматься физкультурой с ребенком?**

    Уважаемые мамы и папы, если вы ещё не занялись оздоровлением своих детей средствами физической культуры, у вас есть шанс сделать первый шаг.

***С чего начать?***

       Ориентируясь на существующие нормативы, постарайтесь оценить возможности и способности вашего малыша. К трем годам ребенок должен бегать со свободными естественными движениями руками по прямой, к семи – быстро и легко бегать между предметами, по ограниченной площади, с препятствиями, спиной вперед, наперегонки (30 м за   7, 2 сек). К трем годам ребенок уже может подпрыгивать на месте на двух  ногах, к семи – прыгать через скакалку, в длину с места (на 100 см) и с разбега (на 180 см), в высоту с разбега (на 50 см).

      Дошкольника можно учить плавать, кататься на двухколесном велосипеде, самокате, играть в баскетбол, футбол, бадминтон, ручной мяч, то есть всему тому, что интересует его и не противопоказано в дошкольном возрасте.

    Можно завести дневник и отмечать, какие упражнения ребенок предпочитает, способен ли импровизировать, как быстро устает. Вносить в дневник его достижения на каждом возрастном этапе, совместно обсуждать их и радоваться любой победе.

***Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?***

       Нельзя заставлять ребенка выполнять упражнения, которые ему не нравятся, ведь одних и тех же результатов можно достичь разными средствами. Если ребенка угнетают пробежки по утрам, то их можно заменить ритмической гимнастикой под музыку. Если мальчика шести лет не устраивают занятия в хореографической студии, предложите ему спортивные игры, плавание. Занятия должны находить эмоциональный отклик в детской душе.

    Есть упражнения, которые категорически противопоказаны дошкольнику.  Это касается некоторых акробатических упражнений, выполняемых в позиции взрослый-ребенок. Например, поднимая ребёнка, никогда не держите его только за кисти, обязательно целиком за предплечья, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать за бёдра. Не рекомендуются висы на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и весь плечевой пояс. Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается во что-то коленями или легко достает опоры носками ног. Не  позволяйте раскачиваться в висе, если ребенок не сможет самостоятельно в любой момент встать на ноги. При обучении лазанью не разрешайте детям залезать выше того уровня, на котором можете их достать (до 2,2 м). Ребенку старше трех лет, в совершенстве овладевшему лазаньем, можно позволить подняться выше. В дошкольном возрасте противопоказаны упражнения с длительным удержанием трудной статической позы (сед на корточках, руки в стороны). Упражнения должны быть динамичными, с включением в работу мышц-антагонистов.

       Не рекомендуется  заниматься на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых. Например, вращательное движение вправо- влево на популярном диске «Здоровье» может привести к смещению позвоночных дисков.

         Не разрешайте трехлетнему ребенку спрыгивать с высоты  более  20см, семилетнему- с высоты более 40 см.  Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу.

         Несоблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов.