## Картинка 27 из 56296«Здоровье -

## всему голова»

 **Запомни:**

* Здоровье дороже богатства
* Здоровым будешь – всё добудешь
* В здоровом теле – здоровый дух

**СОВЕТУЕТ**

**ИНСТРУКТОР  ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**



**Дошкольный возраст –** важнейший период, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека.

Состояние здоровья – это ведущий фактор, который может определить, способен ли ребенок выполнять требования, готов ли к обучению в школе.

Физическое воспитание имеет огромное значение в формировании гармонично развитой личности.  При регулярном физическом воспитании мы развиваем у ребенка такие качества, как : выносливость, быстроту, силу броска, ловкость, необходимые двигательные навыки, умения заботится о своем здоровье в целом.

**Вот несколько советов, как подружить ребенка с физкультурой:**

\* Единство требований родителей

\* Постоянные занятия вместе с детьми

\* Привитие желания к занятиям физкультурой через знакомства с разными видами спорта, примерами  достижений спортсменов, личного примера родителей, знакомство с историей происхождения спортивных предметов

\* Использовать различные спортивные атрибуты

\* Чаще проводить динамические паузы между уроками

\* Разъяснение важности вести здоровый образ жизни

\* Гулять в любую погоду

\* Проводить деятельность весело, с настроением

\* Привлекать в занятия физкультурой всех домочадцев

\*Предъявлять посильные возрасту ребенка требования.