

Родителям на заметку!

В семьях, где активный образ жизни является нормой, дети быстро приучаются к спорту, равняясь на взрослых. Помните, что ребенок ориентируется больше на поступки, чем на слова. Только реальные действия станут для него образцом для подражания.

Занимайтесь всей семьей!

- *Спортивное оборудование и инвентарь помогают раскрыть потенциал*

Шведская стенка, спортивный комплекс, турник, веревочная лестница, трапеция или канат станут верными помощниками на пути к крепкому здоровью вашего ребенка. Ведь ребенок может активно потренироваться и провести время в любой сезон и в любую погоду. Не забудьте приобрести мат, чтобы избежать травм!

А игры с мячом, скакалкой, обручем и другими аксессуарами – способ весело провести время и заодно укрепить мышцы!

- *В игровой форме занятия проходят веселее*

Включите в тренировки сюжетно-ролевые постановки. Пусть ребенок представляет себя быстрым гепардом, прыгающим кенгуру, стоящей на одной ноге цаплей. Так же детям понравятся занятия под музыку или с использованием дополнительных предметов: лент, флажков, бубенцов.

- *Похвала старших придает силы и усиливает тягу к спорту*

Не забывайте поощрять ребенка даже за небольшие достижения в спорте. Подбадривайте, если что-то пока не получается. Каждому нужна психологическая поддержка, особенно в условиях повышенных физических и эмоциональных нагрузок.