**«Занятия физической культурой.**

**Не навреди!»**

Вот несколько правил:

**Уважаемые родители! Что для вас важнее всего? Конечно же, здоровье ваших детей. Одним из главных условий здоровья являются занятия физической культурой. Однако, организм ребенка – дошкольника находится в процессе формирования, становления. И, чтобы не повредить ему и не отбить у ребенка раз и навсегда желание заниматься физической культурой, следует соблюдать следующие правила:**

1. **Индивидуальный подход**: Учитывайте физические возможности и уровень подготовки каждого ребенка. Не все дети развиваются одинаково, и важно адаптировать занятия под их нужды.
2. **Постепенность нагрузки**: Начинайте с легких упражнений и постепенно увеличивайте интенсивность и сложность. Это поможет избежать травм и перегрузок.
3. **Разнообразие занятий**: Включайте различные виды физической активности, такие как игры, танцы, гимнастика и спортивные упражнения. Это поможет поддерживать интерес детей и развивать разные группы мышц.
4. **Правильная техника выполнения**: Обучайте детей правильной технике выполнения упражнений. Это снизит риск травм и поможет им лучше понимать свои возможности.
5. **Регулярные перерывы**: Позвольте детям делать перерывы во время занятий, чтобы они могли восстановить силы и избежать усталости.
6. **Учет погодных условий**: при организации занятий на улице учитывайте погодные условия. В жару важно следить за гидратацией, а в холод — за правильной одеждой.
7. **Создание позитивной атмосферы**: Поощряйте детей, хвалите их за достижения и поддерживайте дружескую атмосферу. Это поможет развить у них интерес к физической культуре.
8. **Забота о безопасности**: убедитесь, что оборудование и пространство для занятий безопасны. Проверяйте, чтобы не было острых предметов и других опасностей.
9. **Обучение основам здоровья**: вводите детей в основы здорового образа жизни, рассказывая о важности физической активности и правильного питания.
10. **Регулярные медицинские осмотры**: проводите регулярные медицинские осмотры для выявления возможных проблем со здоровьем, которые могут повлиять на физическую активность.