

Осенние полезные советы для родителей, по физкультуре.

Осенний период — идеальное время для укрепления иммунитета ребенка с помощью физической культуры, так как умеренная температура воздуха защищает от перегрева и стимулирует защитные силы организма. Чтобы занятия приносили пользу и радость, инструкторы по физическому культуре рекомендуют родителям придерживаться нескольких ключевых правил.

♂ **Физическая активность на улице**

- **Используйте подвижные игры:** переносите занятия в парки и скверы. Бег, прыжки и преодоление препятствий (например, обход луж или сбор красивых листьев) усиливают обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
- **Осваивайте доступный спорт:** осень подходит для семейных велосипедных прогулок, самокатов, а также командных игр с мячом (футбол, бадминтон).
- **Правильно подбирайте одежду:** ребенок должен быть одет по принципу многослойности, чтобы одежду можно было легко снять при активных движениях. Вещи не должны сковывать движения, а обувь должна быть непромокаемой, с фиксированной пяткой и нескользящей подошвой.



Чем заняться дома в дождливую погоду

- **Утренняя гимнастика:** сделайте ежедневную 5–10 минутную зарядку семейной традицией. Это создаст бодрое настроение на весь день.
- **Профилактика плоскостопия и осанки:** полезно использовать массажные коврики для ног (с шипами, камушками) и выполнять простые упражнения вроде «Качелей» (перекаты с пятки на носок).
- **Игровые физкультминутки:** включайте элементы йоги, растяжки или устраивайте домашние квесты с заданиями на координацию движений, если на улице идет затяжной дождь.



Психологический настрой и закаливание

- **Личный пример взрослых:** интерес ребенка к физкультуре напрямую зависит от вашего отношения. Занимайтесь вместе и избегайте постоянных запретов в духе *«не бегай, а то упадешь»* или *«не шуми»*.
- **Позитивное подкрепление:** поддерживайте высокую самооценку ребенка, хвалите за любые, даже самые маленькие спортивные достижения.
- **Постепенное закаливание:** осенью важно продолжать укреплять организм воздухом. Не забывайте регулярно проветривать комнату, особенно перед сном, и поддерживать в ней прохладную, комфортную температуру.