

постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу



после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки выполняются легкие и уже знакомые упражнения. Продолжительность утренних занятий **не более 10 минут**. Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий. В этот период есть время для упражнений, **формирующих правильную осанку**.

Продолжительность занятий с детьми 2-х – 3-х лет – 10-15 минут; 4-х лет 20 минут; 5 – 6 лет 25-30 минут. С 7-ми лет до 45 минут. После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность **после еды вредна**. Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе.



Как заинтересовать ребенка заниматься физкультурой?

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление упражняться дальше и осваивать новые, более сложные движения.