****

**СПОРТ И ДЕТИ: ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

**И ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА**

Каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным. Однако не все понимают, что для обретения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно родителям.

**Физическое развитие ребенка: с чего начать?**

Многие задаются вопросом, с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети — просто способ обеспечить ребенку здоровоедетство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста. Отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности.

**Физическое развитие ребенка — дело серьезное.**

Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей — выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи. Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей. Но подумайте: не повредят ли малышу чрезмерные спортивные нагрузки? У тренеров, занимающихся физическим воспитанием детей, зачастую бывают завышенные требования. Это значит, что ребенку грозит синдром хронической усталости и чувство, что он хуже других, если у него что-то не получается.

**Главной заповедью для родителей, решивших уделить**

**большое внимание физическому воспитанию ребенка,**

**должно быть «Не навреди».**

