**Консультация для родителей**

 **«Как привлечь ребенка к спорту»**

Как укрепить здоровье у своего ребенка? Этот вопрос волнует всех родителей.
Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. Многие родители самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь на ряд причин. Для многих родителей главное чтобы ребенок был красиво одет и вкусно накормлен. Всё это конечно хорошо. Но со спортом нужно дружить и дружить всей семьей.
В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Т.е. утро начинаем с утренней гимнастике, далее водные процедуры и учебный процесс — со временем к этому режиму привыкаешь.
Задача взрослого направить и поддержать ребенка в его стремлении заниматься спортом. Ведь именно движения делают ребенка выносливым, ловким, сообразительным.
Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течении дня?
Все зависит от индивидуальных особенностей. Кто-то активный, кто-то малоактивный. Но дети должны играть!
Как сделать, чтобы ребенок хотел двигаться?
Это совместная работа детей и взрослых. Отложите все дела, возьмите мяч, поиграйте с ребенком. Предложите догнать вас. Вот что нужно вашему малышу. Больше гуляйте на свежем воздухе, причем в любую погоду. В результате дети меньше болеют и больше двигаются.
Если у ребенка нет желания заниматься спортом, нужно найти причину и в дальнейшем создать более благоприятные условия. Необходимо объяснить почему нужно заниматься физкультурой.
Ребенку нужно помогать и направлять. Дети должны с радостью выполнять упражнения, а родители воспитывать спортивные наклонности с раннего детства.
Длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустите время — вот главное, что надо знать родителям на этот счет.