

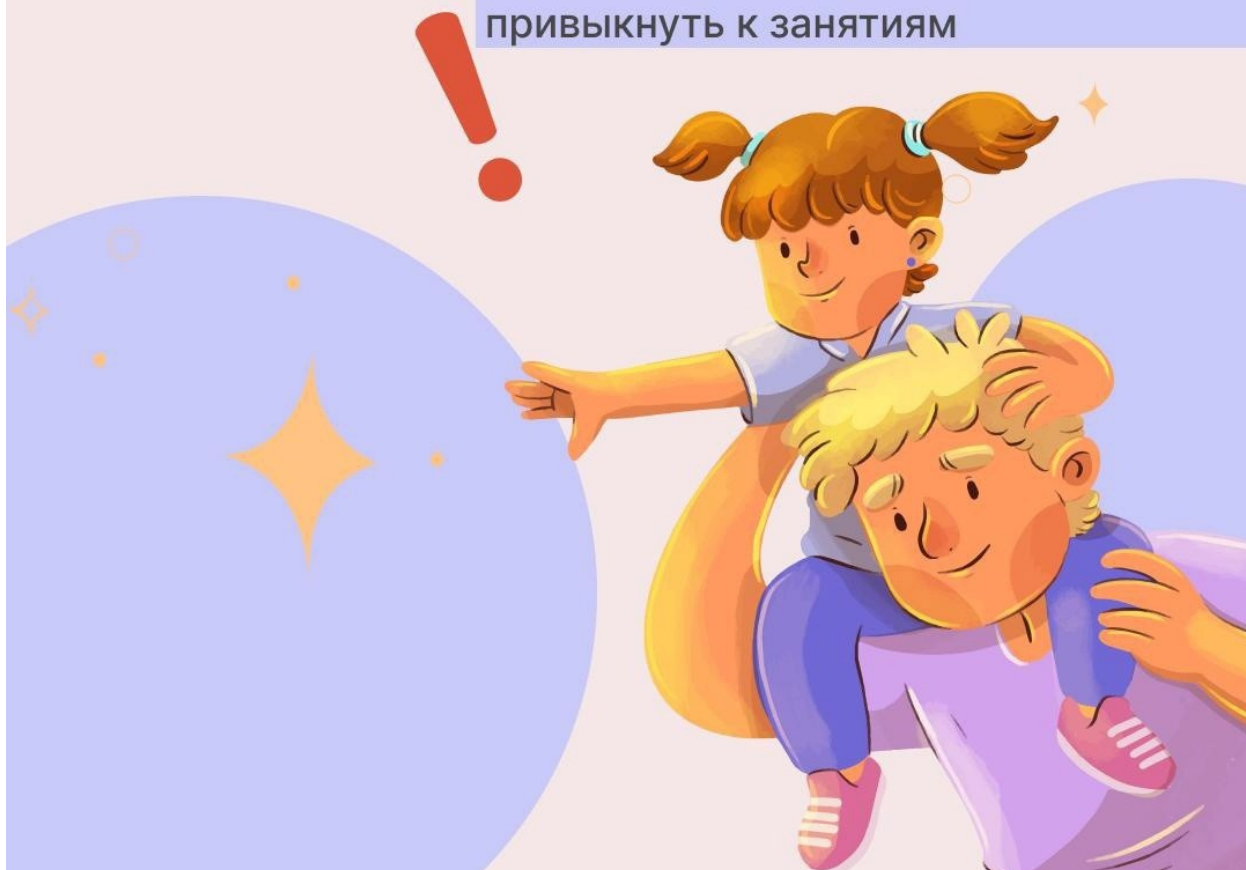
Совместный спорт детей и родителей

Как организовать?



Определите оптимальное время дня занятий
в режиме вашей семьи и придерживайтесь его

Помните, в спорте важны регулярность
и дисциплина — это поможет ребёнку постепенно
привыкнуть к занятиям

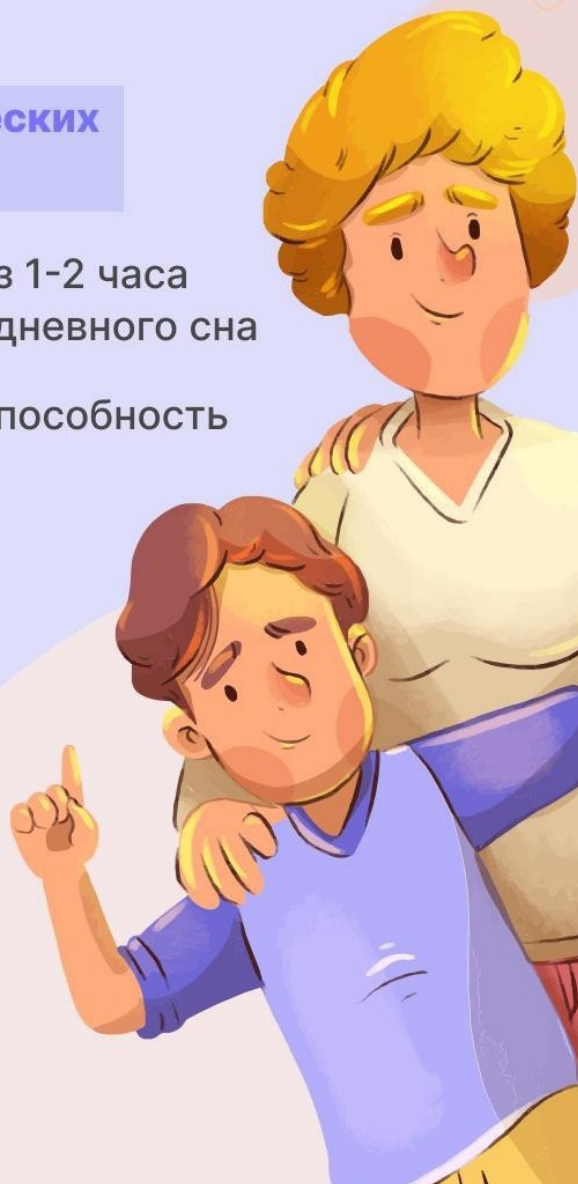




Лучшее время для физических упражнений с детьми

Занимайтесь днём — через 1-2 часа после завтрака или после дневного сна

В вечернее время работоспособность ребёнка намного ниже



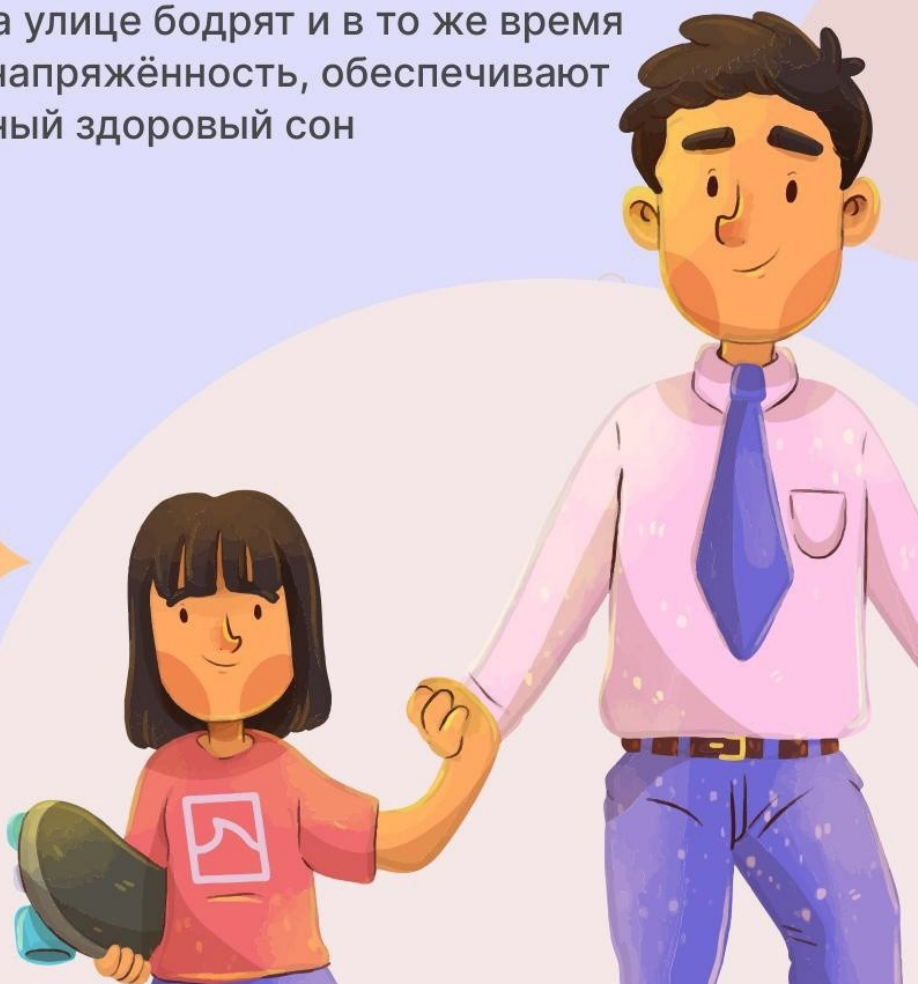
После обеда необходим отдых

Дети дошкольного возраста должны спать
или хотя бы отдыхать не менее 2 часов



Если погода позволяет заниматься на свежем воздухе, воспользуйтесь этой возможностью

- Занятия на улице бодрят и в то же время снижают напряжённость, обеспечивают полноценный здоровый сон



**Совместные занятия спортом детей
и родителей сближают и поднимают
настроение**

Расскажите, а вы пробовали заниматься
спортом вместе с детьми?

