**ВАМ, РОДИТЕЛИ ПЕРВОКЛАССНИКА !**



То, что ребенку младшего школьного возраста необходима достаточная физическая активность, известно каждому взрослому. В первом классе у ребенка активно формируется грубая моторика, различные комплексы сложных движений. Кроме того, достаточная физическая активность влияет и на здоровье ребенка, его успешное овладение школьной программы. Для обеспечения потребности первоклассника в достаточной физической нагрузке необходимо приучать ребенка к ежедневным утренним физическим разминкам.

Физическая активность ребенка реализуется и во время его прогулок на свежем воздухе. Поощряйте детей играть во дворе, стадионе в подвижные игры, стимулируйте их потребность в движениях. А если вы, уважаемые родители, вместе со своим ребенком вспомните детство и согласитесь стать партнерами в играх, это принесет не только радость всей вашей семьи, но и будет хорошей основой для сохранения и укрепления вашего собственного здоровья.

**Главное - не лениться, не «прятаться» за домашними делами и заботами. Выделить время для семейной игры можно всегда!**