Адаптивная физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно - интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций.

Хорошие привычки необходимо вырабатывать с самого детства, и они в дальнейшем станут привычным образом жизни.

Занятие спортом необходимо не только для физического развития мальчиков, но и девочек.

Привлекая ребенка к спорту, вы заботитесь не только о его физическом здоровье, но и об эмоциональном здоровье.

1. Вы – пример для подражания. Например, найдите свободное время и ходите с ребенком в бассейн, детские спортивные площадки, выходные проводите на футбольном поле, посещайте спортивные мероприятия спортивном комплексе.

2. Домашний спортзал.

Польза домашнего спортзала в том, что им можно пользоваться сколько угодно времени.

3. Зарядка, как семейная традиция.

Чтобы привлечь ребенка к занятию адаптивной физической культурой, начните всей семьей делать зарядку. Это будет на пользу не только вашему ребенку, но и вам.

Но главное – системность. Делайте простые упражнения под веселую музыку каждый день, просыпайтесь всей семьей.

4. Свежий воздух.

Альтернативу спортивным секциям можно найти на свежем воздухе. И девочкам и мальчикам интересно кататься на велосипеде, самокате, скейте и т.д. Вечерние прогулки пред сном способствуют снятию нервно-мышечного напряжения.

5. Поощрения.

Используйте поощрения за достижения. Например, стимулируйте покупкой нового спортивного оборудования, одежды, походом на различные соревнования.

Достаточно 2-3 раза в неделю посещать спортивные секции, занятия по адаптивной физкультуре и у вашего чада будет намного меньше проблем со здоровьем.

Самое важное помните, что физические упражнения должны быть в радость, а не обессиливать ребенка. Не стоит заставлять ребенка заниматься до упада. Все должно быть в меру.

**Свяжитесь с нами!**

**Адрес: 352192, Краснодарский край, г. Гулькевичи,**

**Промзона №10**

**Контактный телефон:**

**8(86160) 5-54-95**

**Факс: 8 (86160) 5-36-57**

**Электронный адрес:**

**Ostrov\_detstva@mtsr.krasnodar.ru**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»

**" Рекомендации по взаимодействию с ребенком с ОВЗ "**

для родителей

Составитель:

руководитель

физического воспитания

Лисицина О.Ф.

г. Гулькевичи

2018