СПОРТИВНАЯ ОСЕНЬ.

 *ПОЧЕМУ И КАК СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В ЭТО ВРЕМЯ ГОДА?*

Здоровый ребёнок – счастливый ребёнок. С этим утверждением трудно поспорить. Когда дети не чувствуют слабости или у них нет температуры, то они веселы, задорны, бегают и прыгают вволю, хотят играть, учиться и познавать мир. Но как сделать, чтоб ребёнка не сразила болезнь? Ответ прост: лучшая профилактика – это занятия спортом.

Наступила осень – самая пора заняться физкультурой. За лето вы с ребёнком отлично отдохнули, вдоволь накушались ягод и фруктов, расслабились. Теперь можно приводить себя в форму. Регулярные занятия никак не будут лишними. Малыш укрепит здоровье, закалит характер, воспитает в себе силу воли и повысит иммунитет.

Все понимают, как спорт важен для здоровья и детей, и родителей. Но так часто находятся отговорки! Поэтому представляем вам четыре причины, почему следует начать тренироваться именно осенью.

1.Подходящая погода. Солнце уже не так жарит, но и мороза, пробирающего до костей, тоже нет. В сентябре-октябре вы можете тренироваться не только в фитнес-клубе, но и на улице.

2.Готовность тела к физической работе. За лето вы и ребёнок отдохнули и набрались сил. Вы забыли об утомляемости и постоянном желании спать. Вы готовы к новым свершениям.

3.Психологическая подготовка. Специалисты утверждают, что именно в это время года люди изменяют свою жизнь. И начать заниматься физкультурой – лучшее изменение, которое вы можете предложить своему ребёнку.

4.Разнообразные варианты. Осенью начинает набор в различные спортивные секции и кружки. Вы сможете обсудить с малышом, что ему больше нравится, и записать именно туда.