

## Советы родителям по физической культуре

### **«Если в семье растёт мальчик»**

В доме, где растёт мальчик, обязательно должны иметься гантели, вес которых утяжеляется постепенно, с ростом и весом ребёнка. Мальчишки ценят образцы телесной мужественности (мамы мальчиков, часто видят, как их сыновья щупают предплечья, проверяя крепость мышц). На этом интересе можно неплохо сыграть, показав ребёнку хорошие упражнения с гантелями.



Каждому мальчишке важно уметь ездить на велосипеде, играть в футбол, плавать, кататься на лыжах и коньках. Все эти занятия развивают силу, выносливость, координацию движений.

Особенно это важно для скромных, неуверенных в себе мальчиков.

Ведь когда они смогут показать самим себе и другим (неизвестно, что более важно), что в этих физических упражнениях они не хуже других, то впоследствии станут все чаще заглядывать в спортзал и меньше переживать за свою «неуклюжесть». А это очень важно для здоровья не только физического, но и психического.