**Зачем занимаются физкультурой?**

* (Консультация для родителей №12)*

Заниматься физкультурой, Вы не просто занимаетесь собой, Вы занимаетесь СВОИМ БУДУЩИМ: давно известно, что самое эффективное средство борьбы с болезнями – это профилактика. Сколько денег можно сэкономить на лекарствах и на визитах к врачу в будущем, начав заниматься своим здоровьем сейчас!

Конечно, Вам решать, пройти лишние 15 минут пешком или с комфортом доехать на машине, пойти погонять с друзьями мяч в свободный вечер или переключить каналы, сидя в любимом кресле, поболтать по телефону с подругой или посетить занятие по аквааэробике, поваляться до обеда в постели в свой единственный выходной или выйти на утреннюю пробежку.

Из средств массовой информации мы каждый день узнаём о новых достижениях пластической хирургии, обещающей в самые короткое срок избавить нас от проблем с лишним весом, исправить недостатки фигуры, видим людей, готовых платить огромные деньги и рисковать своим здоровьем ради достижения этой цели.

**Есть ли ограничения занятия физической культурой?**

Заниматься оздоровительной физической культурой можно в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья. Тем не менее, надо обращать внимание на то, что при наличии некоторых заболеваний занятия можно начинать после консультации квалифицированного спортивного врача.

*«Детский сад №163»*

*Манишина Нина Владимировна* , и*нструктор по физической культуре*