

МАЛЫШИ И ФИЗКУЛЬТУРА

*В вашей маленькой квартире, разве, нет спортивного инвентаря?
Мячи, обручи, скакалки здесь хранят, наверняка,
Чтоб могли наши детишки прыгать, бегать и скакать,
И, конечно же, здоровье регулярно укреплять.*

Уважаемые родители! Не теряйте времени напрасно, не упускайте возможность укрепить здоровье своих детей в условиях домашней самоизоляции. Старайтесь всеми способами побуждать и поощрять желание ребенка активно двигаться!

Можем посоветовать:

- Утром делайте **зарядку**. Выполняйте знакомые вам упражнения под весёлую музыку.
- Если у вас дома есть **физкультурный уголок** - это замечательно! Пусть ваш малыш там занимается, но с соблюдением правил безопасности. Если нет, проявите фантазию и организуйте простейший спортивный уголок из самых разных предметов (стулья, столы, скамейки, стремянка, веревки, резинки и др.). Но, обязательно, под вашим присмотром!
- Если есть **скакалка**, то можно попрыгать на ней, можно выполнить упражнения для мелкой моторики рук. Например, завязать на скакалке узелок, скрутить из нее «улиточку» и т.п.
- Думаю, в каждом доме есть **мяч**, с которым можно выполнить разнообразные упражнения для рук и ног на месте. Например, покатать мяч ногой вперед-назад, по кругу, передавать мяч от одной ноги к другой; подбрасывать и ловить мяч руками, отбивать об пол правой и левой рукой, сделать «вертушечку», покататься животиком на мяче и много других упражнений. Спросите у вашего ребёнка, какие он знает упражнения, и он вам обязательно покажет, как с мячом занимался в детском саду.
- Вместо мяча можно использовать **воздушный шарик**. Подбрасывать и ловить его, отбивать правой и левой ладонью вверх. Этим шариком поиграйте в бадминтон: вместо воланчик воздушный шарик, а вместо ракеток ладони. Надувайте шарик, это будет дыхательная гимнастика полезная всем: и вам, и вашему малышу.
- В домашних условиях можно выполнять разнообразные упражнения для развития **гибкости и равновесия**. Не забудьте и про **коррекционные упражнения для стоп и спины**.
- Покажите ему **игры**, в которые вы играли в детстве.

Все упражнения выполняйте **вместе с ребёнком**, ему это очень понравится! А можете предложить ему самому провести «физкультурное занятие» с вами. И не забудьте **похвалить** его за это!

Желаем вам успехов крепкого здоровья!!! Физкульт-Ура!!!