

## **Консультация для родителей.**

### **Занятия физкультурой в домашних условиях.**

1. Чтобы занятия приносили вашему ребенку только пользу и здоровье, необходимо, прежде всего, достаточно внимательно изучить специализированную литературу.
2. Занятия желательно проводить в одном, специально подготовленном месте, свободном от мебели. Предварительно необходимо проветрить помещение и провести влажную уборку (пыль – сильнейший аллерген).
3. Тренировка должна длиться 15-20 минут.
4. Рекомендуется проводить занятия в первой половине дня.
5. Проводить тренировки в одно и тоже время и регулярно (каждый или через день), чтобы в них выработалась потребность.
6. Занимаясь дома, ребенок будет получать больше внимание и тренироваться по индивидуальной программе.

### **Схема занятий физкультурой в домашних условиях.**

1. Ходьба на месте и дыхательные упражнения;
2. общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса;
3. специальные упражнения для наружных мышц глаз;
4. общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц туловища и нижних конечностей;
5. специальные упражнения для мышц глаз;
6. элементы самомассажа глаз и задней поверхности шеи;
7. упражнение на расслабление мышц конечностей;
8. дыхательные упражнения.

**Занятия физкультурой важно сочетать с закаливанием организма.**

### **Используемая литература:**

1. Ковалев Л.Н.«Спорт в семейном воспитание детей» - 1999г.
2. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» - 1998г.

**Подготовила:  
инструктор по физической культуре,  
высшей квалификационной категории:  
САМАРИНА С. А.**