**Где и как заниматься**

**физическими упражнениями**

Для **занятий ребёнка физическими упражнениями подойдёт любое место в комнате, которое следует освободить от посторонних и опасных вещей (стульев, табуреток, бьющихся предметов и т.п). Хорошо, если оно будет постоянным: это дисциплинирует, подчеркивает важность занятий физкультурой и серьезное отношение к ним родителей. Желательно приобрести для занятий следующий инвентарь: скакалку, роликовый массажер, набивной мяч весом 1 кг, гантели разного веса ( от 05 до 1 кг), гимнастическую палку размером 70 – 80 см., перекладину для подтягиваний ( устанавливается в проеме двери), коврик для упражнений в положении лежа и сидя ( на расслаблении, статические и дыхательные), эспандер для развития еще слабых мелких мышц кисти и пальцев рук. Хранить спортивный инвентарь нужно в специальном месте. Не забудьте о специальной обуви и одежде, которые должны содержаться в идеальной чистоте и использоваться только для физкультурных занятий.**

**Если возможно, проводите занятия и на открытом воздухе – во дворе, в ближайшем парке или сквере. В этом случае потребуются мячи ( футбольный, волейбольный, баскетбольный или простой резиновый). Конечно, вблизи транспортных магистралей ( даже если это сквер или парк), заниматься физическими упражнения не рекомендуется. Хорошо, если хотя бы раз в неделю вы будете выезжать за город для активных занятий физической культурой и пешеходных прогулок. Помимо тренировочного эффекта встречи с природой обогащает ребенка эмоционально и эстетически. Возьмите с сомой прыгалки, небольшой мяч для метения, ракетки и воланы для бадминтона. Можно пробежаться с ребенком по лесу или пройти в быстром темпе. Зимой особенно полезны лыжные вылазки – прекрасное средство оздоровления, тренировки сердечно - сосудистой и дыхательной систем, мышечного аппарата, дети с удовольствием занимаются физическими упражнениями вместе с родителями.**