***«Физические упражнения должны быть непременно ежедневными, в полном соответствии с умственными знаниями, потому что вся однообразная деятельность утомляет человека, и убивает в нем всякую самостоятельность. Вся тайна в том и состоит, чтобы дать ребенку самому развертываться, все делать самому»***

***Лесгафт П.Ф., русский педагог***

Растить здорового ребенка – желание любой семьи. Но как правильно организовать режим дня ребенка, какие формы использовать для гармоничного развития?

Лучшее время для занятий физкультурой – через 1-1,5 часа после завтрака, и, конечно, на воздухе вместе с родителями. Начинаем разминку! В разминку обязательно включите:

1. Упражнения в ходьбе на носках, пятках, с высоким подниманием колен, в чередовании с бегом.
2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибания, круговые вращения в разных направлениях).
3. Наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, вращения.
4. Приседания, махи ногами.
5. Различные прыжки на месте, с продвижением, на одной или на двух ногах.

После разминки – развиваем физические качества!

* Выносливость – вырабатывается бегом по пересеченной местности с преодолением препятствий.
* Ловкость – перелезать через препятствия, проползать под скамейкой и стулом, взбираться и спускаться по лестнице, продвигаться по бревну, сидя на нем верхом.
* Гибкость – стоя на коленях садиться справа и слева от колен, лежа на спине, подтягивать ноги и голову к груди, стоя наклоняться вперед, не сгибая колен и доставая до пола кончиками пальцев, ладонями, седы в шпагат и полушпагат.
* Прыгучесть – прыгать, продвигаясь вперед на 3-4 метра, перепрыгивать на двух ногах несколько предметов подряд, прыгать в длину с места не менее 80 см, в высоту 30-40 см, впрыгивать на возвышение до 20 см.
* Ловля и метание – бросать мяч в цель, перебрасывать мяч и ловить его в движении.

В любую погоду можно найти возможность провести воскресный день на воздухе, ходьба по бревну или доске, езда на велосипеде, лыжная прогулка. При занятиях с детьми любого возраста надо всегда помнить об их инициативе, самостоятельности, желании выразить себя. Желаем успеха!

***j0088542***