**Физкультура дома**

Уважаемые, родители!

**В условиях домашней самоизоляции**необходимо уделять время двигательной активности, заниматься с детьми физическими упражнениями.

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 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 вперёд-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 ладошкой вверх. Этим шариком поиграйте в бадминтон: вместо воланчика воздушный шарик, а вместо ракеток ладошки. 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**.

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!

Желаю вам удачи и крепкого здоровья!!! Физкульт-Ура!!!

**Инструктор по физкультуре Ольга Петровна**