**ФизкультУРА**

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.

Занятия физкультурой – это не только веселое времяпровождение. Регулярные тренировки снижают заболеваемость, повышают уровень физической и эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации детей в новых условиях жизни и деятельности.

Добавить хорошего настроения во время выполнения физических упражнений детям поможет веселая музыка, но главное условие правильных занятий – это, конечно, добросовестное участие взрослых.

Одежда должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию.

Во время занятий, имейте в виду, что психика у ребенка неустойчивая, легкоранимая. Порой самое пустяковое слово, замечание могут показаться ребенку обидными, он может расплакаться, потерять веру в свои силы, и это надолго оттолкнет его от занятий физкультурой. Указывая ребенку на его ошибку, будьте тактичны.

Предлагаю вам 4 простых упражнений, которые можно делать дома!

**1. Приседания**

Эффект: укрепляет мышцы ног.

Техника выполнения:

* ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед
* спина прямая
* пятки прижаты к полу
* выполнять от 10 до 20 раз в зависимости от физической подготовки ребенка.

**2. Круговые движения руками.**

Эффект: укрепляются мышцы рук, груди. Важно делать круговые движения именно после приседаний, чтобы разгрузить мышцы ног и нагрузить верхний плечевой отдел — это равномерно распределит нагрузку на разные мышцы.

Техника выполнения:

* ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны
* спина прямая
* пятки прижаты к полу
* Медленно начните выполнять круговые движения. Диаметр описываемых окружностей не должен превышать одного метра. При выполнении упражнения старайтесь дышать ровно.

Продолжайте выполнять упражнение на протяжении 15-20 секунд.

**3. Велосипед.**

Эффект: [укрепление мышц пресса](http://www.yapokupayu.ru/blogs/post/5-prostyh-uprazhneniy-iz-yogi-dlya-ploskogo-zhivota).

Техника выполнения:

* Лежа на полу, руки лежат вдоль тела для сохранения равновесия
* ноги под углом 45 градусов.
* попеременно вращательные движения ногами (имитация крутящихся педалей в воздухе)

**4. Лодочка**

Эффект: [укрепляются мышцы поясничного отдела](http://www.yapokupayu.ru/blogs/post/legkaya-spina-3-prostyh-i-effektivnyh-uprazhneniya-dlya-razgruzki-spiny).

Техника выполнения:

* лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе
* одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице
* замирать в таком положении не нужно
* выполнять 10 раз

Занимайтесь вместе и будьте здоровы!