

Занятия физкультурой в домашних условиях

- ◆ Чтобы занятия приносили вашему ребенку только пользу и здоровье, необходимо, прежде всего, достаточно внимательно изучить специализированную литературу!
- ◆ Занятия желательно проводить в одном, специально подготовленном месте, свободном от мебели. Предварительно необходимо хорошо проветрить помещение и провести влажную уборку (пыль – сильнейший аллерген).
- ◆ Тренировка должна длиться 15–20 минут.
- ◆ Рекомендуется проводить занятия в первой половине дня, например, начинать день с зарядки.
- ◆ Лучше проводить тренировки примерно в одно и то же время и регулярно (каждый или через день), чтобы в них выработалась потребность.

Государственное образовательное бюджетное учреждение
Свердловской области «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Ресурс»
Ул. Машинная, д.31, г. Екатеринбург, 620142
Тел./факс (343)221-01-57 E-mail: info@center-resurs.ru

Занятия физкультурой в домашних условиях



- ◆ Занимаясь дома, ребенок будет получать больше внимания и тренироваться по индивидуальной программе.

Схема занятий физкультурой в домашних условиях

- ◆ ходьба на месте и дыхательные упражнения;
- ◆ общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса;
- ◆ специальные упражнения для наружных мышц глаз;
- ◆ общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц туловища и нижних конечностей;
- ◆ специальные упражнения для мышц глаз;
- ◆ элементы самомассажа глаз и мышц задней поверхности шеи;
- ◆ упражнения на расслабление мышц конечностей;
- ◆ дыхательные упражнения.

***Занятия физкультурой
важно сочетать с закаливанием
организма воздухом, солнцем и водой!***