

Схема занятий физкультурой в домашних условиях

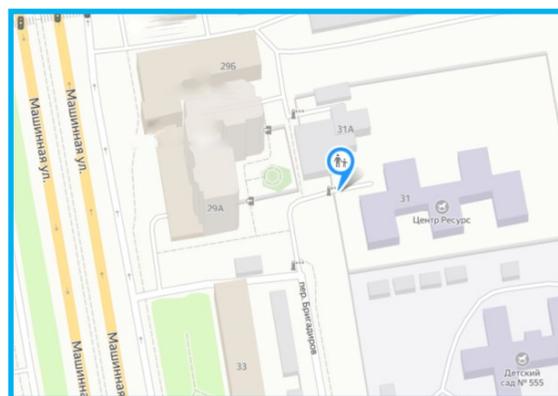
- ходьба на месте и дыхательные упражнения;
- общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса;
- специальные упражнения для наружных мышц глаз;
- общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц туловища и нижних конечностей;
- специальные упражнения для мышц глаз;
- элементы самомассажа глаз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



Мы находимся по адресу:
г. Екатеринбург ул. Машинная, д. 31,
телефон (343) 221-01-57 (доб. 130) приемная;
электронный адрес: info@center-resurs.ru.

Телефоны руководителей подразделений:
ОППМСП и СРП: (343) 221-01-57 (доб. 600)
ЦПМПК СО: (343) 221-01-57 (доб. 200)
ОДО: (343) 221-01-57 (доб. 401)
ИДО: (343) 221-01-57 (доб. 700)

Заместитель директора:
(343) 221-01-57 (доб. 400)



Официальный сайт
ресурс.дети



Сообщество VK
vk.com/centr_resurs



Государственное бюджетное образовательное учреждение «Центр психолого-медико-педагогической помощи «Ресурс»



ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



ул. Машинная, д. 31, г. Екатеринбург
тел. (343) 221-01-57
эл. адрес: info@center-resurs.ru

ИНКЛЮЗИВНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

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.

Занимаясь дома, ребенок будет по

ИНКЛЮЗИВНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Формированию здорового образа жизни у своих детей.

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он – Ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимайте ребёнка чаще.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

ИНКЛЮЗИВНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Уважаемые папы и мамы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга

