**Схема   занятий   физкультурой** **в  домашних   условиях**

* ходьба на месте, упражнения в ходьбе;
* легкий бег на месте;
* общеразвивающие упражнения для мышц

плечевого пояса, туловища и ног;

* тренировки с мячом (броски мяча из-за

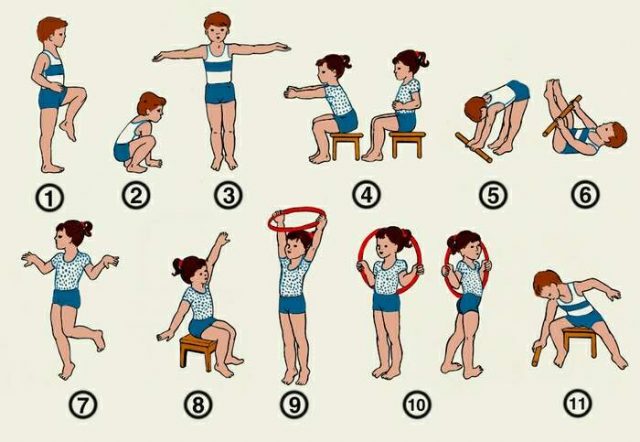
головы, от левого и правого плеча, от

груди, наклонившись);

* занятия на турнике: висы, самостоятельные подтягивания с помощью взрослого (поддержка за талию);
* отжимания от пола;
* прыжки на месте, на скакалке, с продвижением вперед;
* упражнения на растягивание мышц;
* упражнения на осанку;
* элементы самомассажа;
* специальные упражнения для мышц глаз;
*  упражнения на расслабление мышц

конечностей;

* дыхательные упражнения;
* плавание.



Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во  время каникул, выходные дни на природе - вот лекарство от тех  болезней, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми. **Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!**

Составил: инструктор по ЛФК социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями **Таирова И.С.**

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Северный»

**Физическое воспитание детей младшего школьного возраста в семье**



г. Енисейск 2023 г.

Младший школьный возраст это возраст 6–11 летних детей, обучающихся в 1–4 классах начальной школы.  Этот возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности). В этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

**Памятка для родителей.**

Ребенок - школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по  тем  правилам  и законам,  которые культивируются в его семье. Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом. Он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами. **Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоровым, ловким, быстрым, сильным, умел играть в подвижные игры, полюбил спорт? Тогда помогите ему в этом!**

**Уважаемые родители! Помните!**

1. Уроки физкультуры не менее важны, чем все остальные предметы школьного расписания.

2. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к занятиям  физкультурой и спортом.

3. Интересуйтесь успехами своего ребенка по физкультуре.

4. Не оставайтесь равнодушными к пропускам уроков  физкультуры, контролируйте наличие спортивной формы на  уроках физкультуры.

5. Контактируйте с учителем физкультуры, если у вас возникли вопросы и проблемы, связанные с его уроками или со здоровьем  ребенка.

**Советы для родителей по физическому воспитанию ребенка дома**

**Совет 1**. Самое главное – сохранить физическое и психологическое здоровье ребенка. Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.

**Совет 2.** Собственным примером демонстрируйте ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.

**Совет 3.** Не позволяйте выполнять режим дня от случая к случаю. Соблюдайте культуру выполнения физических упражнений. Все должно делаться «по-настоящему».

**Совет 4.** Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему.

**Совет 5.** Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники в школе  и вне школы, в которых он участвует и не только.

**Совет 6.** Поощряйте своего ребенка за спортивные  достижения  и за учебные результаты по физкультуре.

**Совет 7.** Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.

**Совет 8.** Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу. Поощряйте любое его достижение и в ответ вы получите ещё большее старание.

**Совет 9.** Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями.

**Совет 10.** Рассказывайте   ребенку   о своих спортивных   достижениях, показывайте свои награды.

**Совет 10.** Важно определить, что нравится вашему ребенку. Постарайтесь иметь дома спортивный инвентарь для занятий спортом.

**Совет 11.** Будьте сами примером своему ребенку, важно быть для ребёнка партнёром при его тренировках. Пусть занятия  физкультурой и спортом станут хорошей традицией вашего дома!