

## Физическое развитие

**Детям для правильного развития необходимо хотя бы раз в день выполнять комплекс физических упражнений, особенно здорово делать это вместе с родителями!**

Зная эти **правила**, каждый из родителей сможет правильно организовать физкультурные занятия с детьми дома:

- + Физкультурные занятия желательно проводить в одно и то же время.
- + Физкультурные занятия необходимо проводить до еды, натощак.
- + Перед физкультурными занятиями надо хорошо проветрить помещение, чтобы совместить физические упражнения с закаливанием.
- + Следите за тем, как ваш ребенок дышит во время выполнения физических упражнений — нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соизмеряя ритм дыхания с движениями.



## Не все могут дома разместить спортивный комплекс.

Но веселой физкультурой можно заниматься дома, не имея под рукой тренажеров. Мы предлагаем познакомиться с зарядкой, которую можно сделать в паре с мамой, папой, братом, сестрой и даже с бабушкой и дедушкой.

