

ответ на запрос от 11.04.2020г 11ч 28 мин.

**Консультирование провел:**  
**инструктор по физической культуре**  
**МОУ Детского сада № 66**  
**Ольхова Лилия Александровна**

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ**

### **«Физкультура дома для детей во время самоизоляции»**

Уважаемые родители и ребята! А вы знаете, как сидя дома можно очень хорошо провести время с пользой для здоровья? Конечно, это занятия спортом! Утром – зарядка, после завтрака можно порисовать или почитать, ну а затем обязательно нужно заняться физкультурой!

Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 минут. Чаще всего в домашние задания включаются следующие упражнения:

1. Ходьба на месте с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движением рук (у зеркала).

2. Прыжки на месте (высота 20-30 см) с мягким приземлением.

3. Сохранение равновесия согнутой и выпрямленной ноги.

4. Упражнения из и.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах и разведены в стороны, кисти – одна на другой под подбородком, ступни вместе. Поднимание головы и рук назад или в стороны; поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки соединены); поднимание головы и туловища, руки на пояс.

5. Упражнения на расслабление рук и поочередно ног, выполняемые из и.п.: стоя.



6. Упражнение из и.п.: стоя, руки в стороны: пяткой правой ноги прикоснуться к левому колену, зафиксировать это положение, сохраняя равновесие. То же – с закрытыми глазами.

7. Приседания на полной стопе, вытягивание рук вперед. Приседания на носках, руки вперед. То же – руки на пояс.

8. Упражнения для мышц стопы: захват легких предметов (малого мяча, коробка спичек и т.п.) пальцами ног, сгибая стопу в положении сидя.

9. Равновесие на левой (правой) ноге («ласточка»).

10. Прыжки через скакалку на одной и обеих ногах с мягким приземлением на носки.

11. Из стойки на коленях сед на пол сбоку (справа, слева) и возвращение в и.п.  
И самое главное, помните – **Здоровые дети, это наше счастливое будущее!!!**