ЗАГАРТОВУВАННЯ ПОВІТРЯМ

Під дією повітряних ванн поліпшується склад крові, загальний обмін речовин, тонізується мускулатура. Тому, приступати до них слід обережно.

Так, загартовування повітрям дітей молодшого дошкільного віку найкраще починати при температурі, не нижчій від 19-20°С, слабкому вітрі, у тіні.
Старшим дітям можна дозволити цю процедуру й при температурі повітря 18°С. Й за умови, якщо діти достатньо підготовлені, то рекомендувати повітряні ванни при нижчій температурі.
Тривалість першої процедури не має перевищувати 15-20 хв. Надалі, залежно від індивідуальних особливостей кожного, тривалість повітряного "купання" можна поступово збільшувати до кількох годин. Повітряні ванни найкраще приймати у ранкові та вечірні години, але в жодному разі людина не повинна переохолоджуватись або перегріватись. Перші повітряні ванни, як правило, приймають під час ранкової гімнастики, для занять якою хлопчикам бажано виходити тільки в трусах, а дівчаткам — у купальниках. Повітряні процедури можна продовжувати під час ранкового туалету, прогулянок, рухливих та спортивних ігор кілька разів на день.

Найкраще місце для повітряних ванн — лісові галявини, пляж, сонячні ділянки у садочку тощо. Тривалість їх визначається насамперед самопочуттям кожного: якщо морозить, процедуру слід припинити. Протипоказанням для повітряного "купання" може бути тільки негода, а також захворювання дитини.

ЗАГАРТОВУВАННЯ СОНЦЕМ

Сонячне проміння посилює обмін речовин, тонізує нервову систему.
Крім того, ультрафіолетове випромінювання вбиває бактерії, сприяє виробленню вітаміну Б, в крові збільшується кількість гемоглобіну, дихання стає повільнішим, але глибшим, що сприяє насиченню організму киснем. Усе це разом зміцнює здоров'я. Але неправильне користування сонячним промінням, може призвести до опіків, сонячного або теплового удару.
***Характерні ознаки опіків*: почервоніння і припухання шкіри, пухирі, загальне нездужання, головний біль, підвищення температури тіла.**
***Основною причиною виникнення сонячного удару* пряма дія на головний мозок переважно інфрачервоних променів.**
***Ознаки:* гострий головний біль, різке почервоніння обличчя, запаморочення, а в тяжких випадках блювання. Наслідком загального перегрівання організму тепловий удар.**

***Протипоказаннями для приймання сонячних ванн можуть бути*: гострі форми туберкульозу легенів; туберкульоз кісток, суглобів залоз; підвищена нервова збудливість; сильне виснаження й різка анемія.**
Не рекомендують перебувати на сонці безпосередню перед вживанням їжі або одразу після нього.
Спочатку протягом трьох-чотирьох днів щодня приймають повітряні ванни по 30-40 хв. й тільки після цього переходять до приймання сонячних ванн. Тривалість першої сонячно ванни - 4-5 хв. (по одній хвилині на спину, груди, лівий та правий боки). Поступово збільшують (додають по 2 хв.), доводячи їх до 40 хв. Приймати сонячні ванни найкраще о 10- 11-й годині.

ЗАГАРТОВУВАННЯ ВОДОЮ

Загартування водою слід починати з обтирань. При цьому спочатку температура води має бути не нижчою від + 26°С. Знижуючи щодня приблизно на 1° С, її доводять до + 22°С для дітей молодшого віку й до + 18-20°С — для старшого. Обтираються губкою або мокрим рушником, починаючи з рук, шиї, тулуба.

Привчивши організм до низьких температур, можна через 7—8 днів перейти до обливання водою або душу.

Спочатку температура води для цього не має бути нижчою від + 25 С, але знижувати її нижче +22 С, не рекомендується. Влітку звичайно, купання у відкритих водоймах або у басейні, яке проводиться в теплу погоду. Купатися рекомендують при температурі води не нижчій + 18°С. Роздягнувшись, треба 5—7 хв. побути в затінку, щоб тіло охололо. У перші дні краще купатися раз на день, перебуваючи у воді не більше 10 хв. З часом тривалість перебування у воді збільшується до 20-30 хв., залежно від індивідуальних особливостей організму. Коли організм звикне до води,
можна купатись й двічі на день. Купання посилює апетит, поліпшує травлення та обмін речовин, тренує терморегуляторні механізми. Якщо ж методика купання неправильна, можуть з'явитися безсоння, головний біль, розлад шлунку, збуджений стан та навіть підвищення температури.
Однак усі ці ознаки, як правило, короткочасні. Якщо ж вони не зникають й наступного дня, то слід тимчасово припинити купатися. У жодному разі не можна дозволяти купатися дітям, якщо вони нездужа-ють.

ХОДІННЯ БОСОНІЖ

Дуже ефективний спосіб загартовування — ходити бігати босоніж. А щоб уникнути можливого переохолодження, слід привчатися на ніч мити ноги холодною водою.

Ходьба босоніж як засіб загартовувати та зміцнювати здоров'я й навіть лікування деяких захворювань використовувалася з давніх часів. Відомо, що учасники перших Олімпійських ігор змагалися босоніж.

Річ у тім, що на підошві ступні існує безліч зон, прямо пов'язаних з різними органами людини. Натискуючи на них, можна зняти біль, піддати лікувальній дії ті або інші органи. Але без консультації лікаря тут не обійтися, а тому краще просто ходити босоніж — дома, на природі, на пляжі й т.д. Тоді обов'язково натрапиш на потрібну точку.

Бажано мати лікувально-оздоровчий інструментарій для ступні, який дуже просто виготовити або пристосувати для цього. Наприклад, можна покласти у ванній звичайний килимок з пуп'янками, що кладуть перед вхідними дверима, й регулярно вранці, умиваючись, потоптатись по ньому. Одразу прийде відчуття бадьорості після сну, миттєво включаються всі органи, готові до розумової та фізичної роботи.

Кожна людина має усвідомити, що її ступня — це своєрідне джерело здоров'я. А звідси й те, що ступню необхідно загартовувати, частіше використовувати для оновлення й збереження здоров'я. Тому й треба частіше ходити босоніж.

ЗАГАРТОВУВАННЯ ХОЛОДОМ

"моржування"

Купання в холодній воді корисно всім. Але, приступаючи до загартовування, треба врахувати свій стан здоров'я, вік, стать, індивідуальні особливості організму. Починати в будь-якому віці найкраще з вологого обтирання, прохолодного душу, купання влітку в природних водоймах, прогулянок босоніж, особливо по росі.

Якщо вирішили загартовуватись ходьбою босоніж по снігу, слід збільшувати швидкість ходьби, а ще краще — бігти, аніж ходити. Визначити, чи достатнє холодове навантаження, можна у такий спосіб: якщо після або під час процедури почервоніла шкіра, то це означає, що все гаразд. Закінчувати сеанс загартовування рекомендується, коли відчувається, що починаєш мерзнути.
Поради початківцям задля їхньої ж безпеки такі. **Перед тим як заходити у воду, треба розігрітися, найкраще пробігти пару кілометрів. Але й занадто розігрітому пірнати в ополонку не рекомендується. Необхідно спочатку намочити тіло, а потім зайти у воду. Якщо людина вже не новачок у цій справі, то слід обсихати після купання, не витираючись рушником. І одягатися треба, доки шкіра дещо волога.**

Тривалість купання у крижаній воді (приблизно + 5°С) — від 30 секунд до 3 хвилин. Плаваючи, слід одягати гумову шапочку, волосся змочувати не рекомендується.

За медичними даними, у "моржів" збільшується розмір (обсяг) легенів, ростуть м'язи, підвищується життєвий тонус, покращується стан шкіри.

ЯКОЮ МАЄ БУТИ ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА?

Як визначити правильну поставу?

Правильну поставу визначають за кількома параметрами:

- голова та хребет знаходяться в прямому положенні;

- лопатки розташовані симетрично;

- сідниці розташовані симетрично;

- внутрішні поверхні стоп стикаються від п'ят до кінчиків пальців;

- живіт не випирає, груди відведені вперед, а плечі злегка відведені назад.

Симптоми порушення постави:

- сутулість;

- біль у спині;

- підвищена втома;

- несиметрична фігура;

- кругла, кругло увігнута, плоска спина.

До причин порушень постави відносять:

- неправильне положення під час роботи за комп'ютером;

- малорухливий спосіб життя;

- неправильна хода;

- низька фізична активність;

- деформації стоп.

Чим небезпечна неправильна постава?

Неправильна постава може ускладнити роботу внутрішніх органів і призвести до розвитку таких поширених захворювань як сколіоз, міжхребцеві грижі, остеохондроз, остеоартроз.

Як зберегти правильну поставу?

Зберегти поставу допомагає регулярна й правильно підібрана фізична активність.

ПОРАДИ БАТЬКАМ

Забезпечення фізичного здоров'я дитини

Підтримуйте інтерес дитини до занять фізичною культурою, ні в якому разі не виявляйте зневагу до фізичного виховання та розвитку.

1. Спостерігайте за поведінкою та станом своєї дитини під час занять фізичними вправами.

2. Ні в якому разі не наполягайте на продовженні тренувального заняття, якщо з якихось причин дитина не хоче. Потрібно насамперед з'ясувати причину відмови, усунути її й тільки після цього продовжувати заняття.

3. Не сваріть свою дитину за тимчасові невдачі. Дитина робить тільки перші кроки в невідомому для неї світі, а тому вона дуже болісно реагує на те, коли інші вважають її слабкою та невправною.

4. Важливо визначити індивідуальні пріоритети дитини та вибір фізичних вправ. Практично всім дітям подобаються рухливі ігри, але бувають й винятки.

5. Не міняйте дуже часто набір фізичних вправ для дитини. Якщо комплекс дитині подобається, нехай вона виконує його якомога довше, щоб добре засвоїти ту чи іншу навичку.

6. Не перевантажуйте дитину, враховуйте її вікові та індивідуальні особливості. Ніколи не змушуйте виконувати дитину фізичні вправи, якщо вона не хоче.

Три непорушних закони **повинні супроводжувати вас у фізичному вихованні дітей: розуміння, любов та терпіння.**

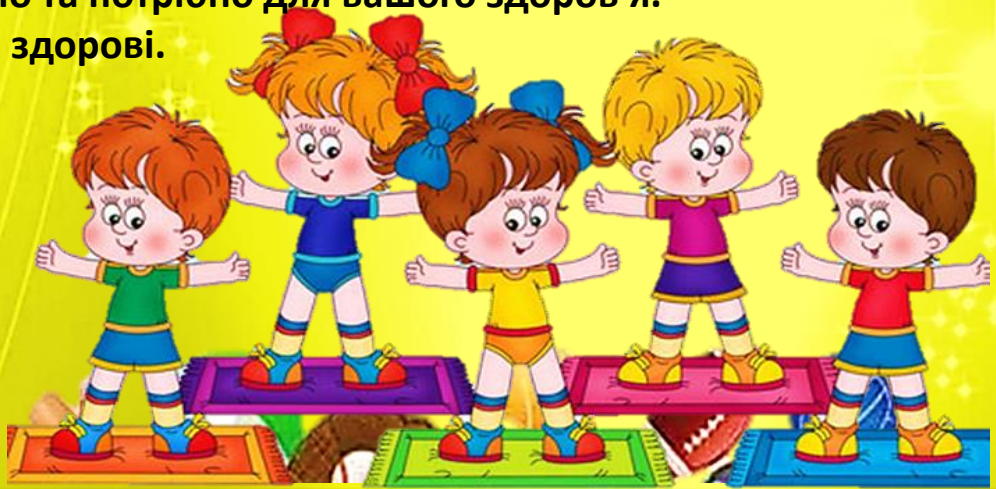
ДЛЯ ЧОГО ПОТРІБНА РАНКОВА ГІМНАСТИКА

Ранкова зарядка потрібна для того, аби підняти настрій та зарядитися енергією на весь день, а ще вона дуже корисна для здоров'я - й фізичного, й психологічного!

<u>Адже регулярна ранкова зарядка :</u>

- підвищує працездатність на весь день;
- покращує кровообіг, що дає можливість організму активувати всі системи органів;
- зміцнює імунну систему й загартовує;
- усуває причини гіпокінезії - стану недостатньої рухової активності, який спричиняє роздратованість, знервованість та тривожність;
- допомагає позбутися безсоння;
- вирівнює поставу, запобігає розвитку сколіозу, остеохондрозу та міжхребцевої грижі;
- тренує вестибулярний апарат та покращує координацію рухів;
- покращує пружність та тонус м'язів;
- активізує роботу мозку, що позитивно впливає на розумову активність та концентрацію уваги;
- зміцнює серцевий м'яз та дихальну систему;
- збільшує витривалість.

Друзі, робіть зарядку щоранку хоча б впродовж 15 хв. - це дуже корисно та потрібно для вашого здоров'я.
Будьте здорові.



ЗДОРОВ’Я ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

Фізичне виховання **– організований процес, спрямований на фізичний розвиток дитини, рухову, фізичну підготовку до творчої життєдіяльності, набуття знань, умінь та навичок з фізичної культури.**

Основні завдання з фізичного виховання:

1.Охорона та зміцнення здоров’я дітей.
2.Формування у дітей потреби дбати про своє здоров’я та вести здоровий спосіб життя.
3.Формування у дітей міцних рухових умінь, навичок та рухових якостей.
4.Виховання бажання виконувати рухові дії правильно та гарно, діставати від цього задоволення.
5.Формування позитивних моральних та вольових рис характеру.

Основні форми роботи на занятті з фізичного виховання:

ранкова гімнастика;
заняття;
спортивні розваги;
пішохідні переходи;
рухливі ігри;
прогулянки;
дихальна гімнастика;
загартування;
Дні здоров’я;
валеологічні хвилинки;
ігри та вправи фізичного характеру.
Режим дня для дітей передбачає їх різноманітну діяльність протягом усього дня. При цьому враховуються інтереси, потреби, вік, стан здоров’я дитини, пори року.

НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗКУЛЬТУРИ ДІТЯМ ПРОПОНУЄТЬСЯ.

загальнорозвивальні вправи (біг, стрибки та інше) з поступовим збільшенням навантаження;
вправи що корегують спрямування (для профілактики порушення постави та плоскостопості);
вправи для формування певних фізичних якостей та умінь, для впливу на різні м'язові групи з поступовим розподілом навантажень;
В теплу пору року заняття з фізкультури проводяться на свіжому повітрі — на спортивному майданчику, а в холодну пору року — в спортивному залі.
Фізкультурні заняття є пріоритетними у процесі систематичного, послідовного формування, закріплення й вдосконалення основних рухових умінь та навичок у дітей, розвитку їхніх фізичних якостей. На кожному віковому етапі фізкультурні заняття мають різну спрямованість.
Маленьким дітям - вони приносять задоволення, вчать їх орієнтуватися в просторі, правильно працювати з обладнанням.
У середньому віці – розвивають фізичні якості, перш за все, витривалість і силу.
У старших - заняття розвивають рухові здібності та самостійність. Створюється розвивальне середовище для самостійних й спільних ігор дітей, насичений різноманітними атрибутами фізкультурний куточок.

ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗА ДОПОМОГОЮ РУХЛИВИХ ІГОР

Навчання рухів на заняттях - основна форма роботи з фізичного виховання з дітьми. Заняття фізичними вправами є обов'язковими для всіх дітей

Рухливі ігри.

Гра у всіх її різноманітних формах - це одне з головних засобів фізичного та психічного розвитку дитини.

Цікавою та досить ефективною для дітей формою рухливих ігор є ігри-завдання, зміст яких складають доступні дітям дії (добігти перший до умовної риси, докотити обруч до кінця доріжки, не впало його, і т. п.).

Не маючи достатнього запасу рухових уявлень, діти у своїх самостійних іграх не відразу виявляють активність та ініціативу. У результаті цього основний задум гри часто буває обмеженим, руху одноманітними. У іграх із завданням завдяки контрастності змісту дії дітей набувають цілеспрямований, осмислений характер. Багаторазове повторення рухів в таких іграх сприяє вдосконаленню рухових умінь та розвитку відповідних якостей. Умовно їх можна назвати іграми-вправами.

Ефективність рухливих ігор для вирішення завдань фізичного виховання багато в чому залежить від умов їх проведення - емоційної насиченості, різноманітності рухового змісту, наявності просторого приміщення, майданчики й достатньої кількості необхідних для кожного віку предметів.

РАНКОВА ГІМНАСТИКА

Ранкова гімнастика передбачена ще у дитячому садку, починаючи з першої молодшої групи (третій рік життя). Вона включена в режим дня як обов'язковий гігієнічний захід та проводиться вихователем щоденно, перед сніданком.

Систематичне та кваліфіковане проведення ранкової гімнастики відіграє істотну роль у системі фізичного виховання дітей різного віку, бо робить на них не тільки оздоровчий вплив, але частково виховний та освітній. Діти вперше дізнаються про значення ранкової гімнастики для здоров'я та привчаються змалку до регулярних занять.

Перша молодша група передбачає комплекс з 3-4 вправ ігрового та наслідувального характеру тривалістю до 5 хв. Підготовча до школи групи він вже збільшується до 6 вправ тривалістю до 12 хв.

У школі крім вправ для різних груп м'язів широко застосовуються ходьба та легкий біг, різноманітні підскоки. Використовуються також вправи з предметами: палицями, обручами, м'ячами та таке інше.

СПОРТИВНІ РОЗВАГИ

Порівняно недавно в практиці фізичного виховання дітей почали застосовувати катання на санках, велосипедах, елементи бадмінтону, та інші.
Ці вправи з різних видів спорту умовно названі спортивними розвагами у зв'язку зі своєрідністю їх застосування в заняттях з дітьми: без установки на спортивний результат. Головне в них - розвага, задоволення, відносна свобода дій, відсутність суворої регламентації, наявність яскравих ігрових моментів.

Спортивні розваги можуть вважатися дієвим видом самої початкової спортивної підготовки дітей.

Не можна забувати, що спортивні розваги являють собою нові для дітей види рухової діяльності й тому їм необхідно послідовно навчати.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У СІМ`Ї

У фізичному вихованні дітей в сім'ї можуть бути використані різні форми занять фізичними вправами - від простих (ранкова гімнастика) до складних (тренування в окремому виді спорту).

Можна рекомендувати такі форми занять фізичними вправами дітей у сім'ї:

- **ранкова гігієнічна гімнастика;**
- **ранкова спеціалізована гімнастика;**
- **фізкультхвилинки;**
- **заняття із загальної фізичної підготовки;**
- **самостійні тренувальні заняття;**
- **участь у змаганнях;**
- **прогулянки (лижні, велосипедні, пішки);**
- **процедури для загартування;**
- **туризм;**
- **рухливі та спортивні ігри.**

Основним періодом занять батьків із дітьми є вік від 2 до 10 років, хоча й після цього не слід припиняти занять у сім'ї'. Систематичні вправи в домашньому спортивному куточку, ранкова гімнастика, вечірня пробіжка з татом - все це допоможе досягти значних успіхів у фізкультурних заняттях у школі. Щоденно приділяючи дитині хоча б декілька хвилин для занять фізкультурою, перш за все потрібно дотримуватись принципу систематичності. Тривалість занять із дітьми до 6 років – 20-30 хвилин, а з 10-річними - до 45 хвилин.

ФІЗИЧНІ ЗАНЯТТЯ ВДОМА, ЯКІ ВОНИ?

Чим та як займатись? Кожна вправа, кожна рухлива гра має своє завдання, мету, значення, у зв'язку з чим вони поділяються на п'ять основних груп.

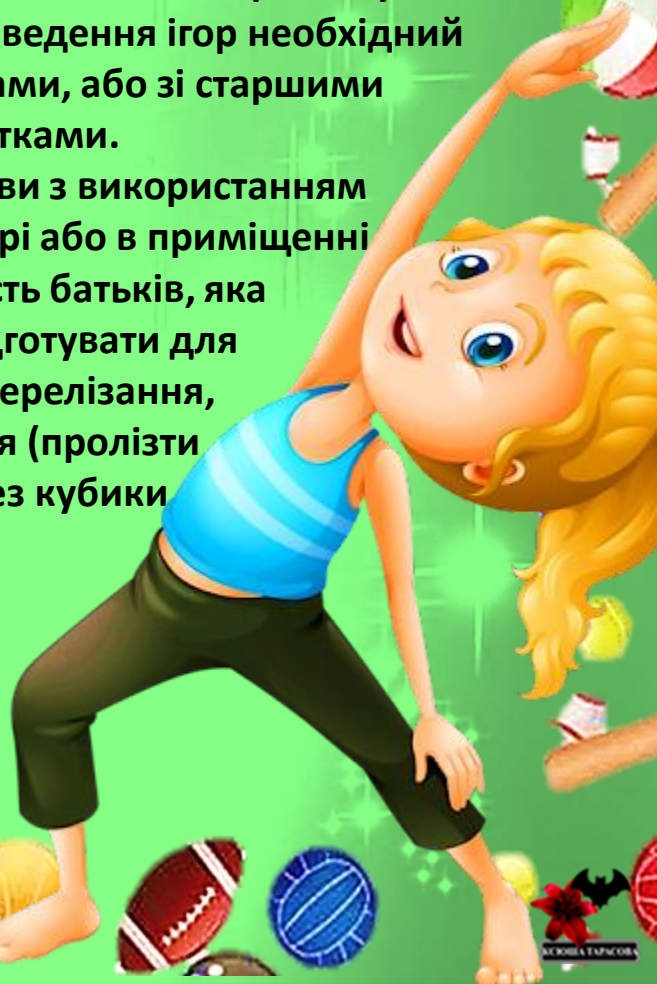
До першої групи **входять вправи, що спрямовані на відпрацювання правильної постави, правильного положення голови, плечей, інших частин тіла. Саме ці рухи сприяють правильному фізичному розвитку.**

До другої групи **входять вправи, які будуть містити елементи акробатики. Вони спрямовані на розвиток спритності, гнучкості, швидкості реакції й виконуються зі страхуванням. Батьки повинні бути дуже уважними й обережними, щоб забезпечити повну безпеку під час виконання цих рухів (перекидання, розгойдування дитини, висіння головою вниз тощо).**

Третя група **вимагає рухливих ігор, в яких використовується ходьба, біг, стрибки тощо. Для проведення ігор необхідний колектив: дитина грається з батьками, або зі старшими братами та сестрами, або з однолітками.**

До четвертої групи **входять вправи з використанням різних предметів на свіжому повітрі або в приміщенні Тут дуже важливою є винахідливість батьків, яка допоможе у звичайних умовах підготувати для дітей різні цікаві перешкоди для перелізання, перестрибування та розгойдування (пролізти під стільцями, перестрибнути через кубики перелізти через ліжко).**

П'яту групу **складають музично-ритмічні вправи, які виховують у дітей граціозність, пластичність, усвідомлене виконання рухів із ритмом віршів, пісень та музики.**



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

Фізичне виховання дітей **– організований процес, спрямований на їхній фізичний розвиток, рухову, фізичну підготовку до творчої життєдіяльності, набуття знань, умінь та навичок з фізичної культури.**

Зараз садочки та школи мають великі можливості для зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку дітей, їхньої рухової активності. Саме тому, відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру», «Національної доктрини розвитку освіти», робота в освітніх закладах спрямована насамперед на охорону та зміцнення психічного та фізичного здоров'я дітей, підвищення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, звички до здорового способу життя.

Уся навчально-виховна робота з фізичного виховання дітей раннього, дошкільного, та шкільного віку здійснюється з урахуванням стану здоров'я, самопочуття, рівня фізичного та психічного розвитку й підготовленості дітей, родинних побажань та пропозицій. Фізичне виховання реалізовується шляхом проведення обов'язкових занять відповідно до розкладу та режиму, виконання фізкультурно-оздоровчих заходів.

ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

ОСОБИСТА ГІГІЄНА

ЗАГАРТОВУВАННЯ

ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ

СТАВЛЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ ІЗ СТАРАННЯМ

РАНКОВА ГІМНАСТИКА

ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ

МІЦНИЙ СОН

СПОРТИВНІ ЗАНЯТТЯ

ПРОГУЛЯНКИ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК-ЗАПОРУКА ЗДОРОВ`Я

ОСНОВНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ВДОМА

- Постійно підстраховуйте дитину, будьте готові, якщо є потреба, швидко підхопити її.
- Вчіть дітей бути уважними на заняттях, аби вони самі піклувався про власну безпеку. Складні вправи й стрибки слід виконувати тільки на м'якій підстилці.
- Тривалий вис на руках небезпечно, бо надмірно навантажує суглоби й увесь плечовий пояс. Краще виконувати неповне висіння — це коли дитина легко спирається на ступні чи коліна.
- Не дозволяйте вилазити по драбині вище того рівня, на якому ви зможете підтримати.
- Ніколи не використовуйте для змагань вправи, які можуть спричинити травми. Такі рухи дитина має виконувати повільно й зосереджено, не послаблюючи уваги.

Як підготувати місце та інвентар для занять

Приміщення, де ви тренуєтесь з дитиною, має бути добре провітрене. Влітку відкривайте вікна, взимку — кватирку. Подбайте, щоб рухам дитини не заважали зайві предмети. Найзручніша підстилка для пом'якшення приземлення після стрибків — це килимок. На вулиці — пісок або сіно. Для занять бігом краще обрати не асфальт, а стежку в парку чи лісосмузі.

Інтерес до фізичних вправ підсилюють різноманітні предмети (м'ячі, круги, кеглі, скакалка, кубики, надувні гумові іграшки, гойдалка, драбинка). Діти, позбавлені таких розваг, мають збіднений руховий досвід та, як наслідок, уповільнену реакцію. Дитину не можна позбавляти можливості що-небудь катати, кидати, на що-небудь лазити, підійматися вгору по драбинці, гойдатися тощо, так дитина розвивається

ЩОБ БУТИ ЗДОРОВИМ ТРЕБА...

1. *Правильно дихати.* Спочатку робиться повний видих, робимо вдих носом, а тоді робиться видих ротом.
Правильне застосування дихальних вправ та короткочасних затримок дихання після видиху, підвищує стійкість організму до кисневої недостатності. Це позитивно впливає на кровопостачання серця та мозку.

2. *Фізичні навантаження.* Йдеться про звичайну гімнастику. Якщо вам зручно, можна робити її зранку, але так само можна робити й увечері, але не пізніше, ніж за дві години до сну. Будь-які вправи повинні тривати від 15 хвилин до пів години.

3. *Загартування.* Повітряні та водні процедури призводять до вдосконалення терморегуляції організму, він ліпше адаптується до перепадів температури, а відтак менше хворіє.

4. *Правильно харчуватися.* Передовсім не їсти різного фастфуду, а натомість налягати на рибу, овочі та фрукти.

5. *Пити достатньо води.* Зранку варто випити склянку води натщесерце, щоби запустити роботу організму приблизно за пів години до сніданку. Пити треба на добу щонайменше півтора літра води. Вживання води поліпшує кровообіг та обмін речовин.

Якщо правильно дихати, займатися фізичними вправами, пити воду й правильно спати, то настрій та самопочуття буде набагато кращим.

БАТЬКАМ ПРО ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Усі батьки бажають, щоб їхня дитина росла здоровою, сильною, міцною, але часто забувають, що розвиток фізичних якостей малюка залежить насамперед від них самих.

Тривалість заняття до шести років – 15-25 хв. після - 45 хв.

Чим і як займатися?

"Привітання". **Дитина підіймає руки вгору й махає спочатку правою, а потім лівою. В руки можна дати прапорці, хусточки.**

"Гойдалки". **В положенні присіду дитина розгойдується в колінних й гомілковостопних суглобах. Дорослий, присівши, тримає дитину за обидві руки й демонструє вправу; вона наслідує його рухи.**

"Вклонись". **Дитина виконує нахили вперед. Дорослий пропонує вклонитися кому-небудь з батьків, іграшкам тощо (вправа для орієнтації у просторі)**

"Клоун". **Дитина сплескує в долоні перед собою, за спиною, над головою; в положенні стоячи, сидячи, навпочіпки, лежачи на спині й на животі. Дорослий задає темп (долоньки, долоньки... оплески, оплески...).**

"Лялечка". Дитина сидить зігнувшись, схрестивши ноги, руки на колінах. Випрямляючись, вона повертає голову й верхню частину тулуба в бік іграшки, одного з батьків тощо. У цьому вихідному положенні нахиляє голову вперед, назад, до одного, потім до другого плеча.

"Їзда на велосипеді"

Лежачи на спині, дитина поперемінно згинає й розгинає ноги, як при їзді на велосипеді; дорослий допомагає їй наблизити стегна до грудей, аби рух був більш інтенсивним.

ПОРАДИ БАТЬКАМ У ФІЗКУЛЬТУРНИЙ КУТОЧОК