**Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях**

Нашим детям для правильного развития опорнодвигательного аппарата необходимо хотя бы раз в день выполнять комплекс физических упражнений. Наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным. Родителям полезно заниматься физкультурой вместе с детьми и собственным примером прививать детям любовь к физкультуре и спорту. Если родители вместе с детьми будут заниматься физкультурой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам. Для организации физкультурных занятий с детьми необходимо помнить следующее:

* Физкультурные занятия желательно проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила - это болезнь ребенка.
* Физкультурные занятия необходимо проводить до еды, натощак.
* Лучше всего проводить физкультурные занятия на улице (особенно если вы находитесь на даче).
* Перед физкультурными занятиями дома желательно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить физические упражнения с закаливанием.
* Во время физкультурных занятий очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.
* 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.
* Если во время занятий или после появляются головные боли, либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.
* Для того чтобы было выполнять упражнения интереснее, лучше заниматься физкультурой под музыку.