**Физкультурный досуг дома**

Самоизоляция…дом…Сейчас для всех людей это, пожалуй, самые актуальные слова. Нахождение дома может способствовать снижению двигательной активности, набору лишнего веса, приобретению неправильных пищевых привычек, снижению иммунитета.

Я рекомендую родителям организовывать для детей физкультурный досуг. Способы могут быть различны! На сайте нашего ДОУ я разместила ссылки на веселые **физкультминутки под музыку**. Также вы можете просто включать детям их любимые песни и **вместе танцевать**! Это повысит и вашу двигательную активность, и активность ребенка.

Также на сайте я регулярно размещаю подробные **планы занятий для детей** всех возрастов. Игры стараюсь адаптировать для домашних условий.

В начале недели на сайте появляется новый **комплекс утренней гимнастики**, который вы можете выполнять всей семьей под веселую музыку!

Вы можете **предложить ребенку провести физкультуру для вас!** Дети смогут повторить и те движения, что знают, а также проявить фантзию.

В детском саду наши дети с удовольствием занимаются физкультурой. Давайте вместе продолжать формирование здорового образа жизни и не давать расслабляться нашему организму!

Системное включение закаливающих мероприятий, утренней гимнастики, физических упражнений в повседневную жизнь семьи формирует у ребенка потребность в их использовании, закрепляет полезные привычки.



С уважением и пожеланием здоровья, ваш инструктор по физической культуре Ирина Николаевна