**ГДЕ И КАК ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ**

**УПРАЖНЕНИЯМИ**

 Для занятий ребенка физическими упражнениями подойдет любое место в комнате, которое следует освободить от посторонних и опасных вещей (стульев, табуреток, бьющихся предметов и т.п.). Хорошо, если оно будет постоянным: это дисциплинирует, подчеркивает важность занятий физкультурой и серьезное отношение к ним родителей. Желательно приобрести для занятий следующий инвентарь: скакалку, роликовый массажёр, набивной мяч весом 1 кг, гантели разного веса (от 0,5 до 1 кг), гимнастическую палку размером 70—80 см. перекладину для подтягиваний (устанавливается в проеме двери), коврик для упражнений в положении лежа и сидя (на расслабление, статические и дыхательные), эспандер для развития еще слабых мелких мышц кисти и пальцев рук. Хранить спортивный инвентарь нужно в специальном месте. Не забудьте о специальной обуви и одежде, которые должны содержаться в идеальной чистоте и использоваться только для физкультурных занятий.
 Если возможно, проводите занятия и на открытом воздухе — во дворе, в близлежащем парке или сквере. В этом случае потребуются мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный или простой резиновый). Конечно, вблизи транспортных магистралей (даже если это сквер или парк) заниматься физическими упражнениями не рекомендуется. Хорошо, если хотя бы раз в неделю вы будете выезжать за город для активных занятий физической культурой и пешеходных прогулок. Помимо тренировочного эффекта встречи с природой обогащают ребенка эмоционально и эстетически. Возьмите с собой прыгалки, небольшой мяч для метания, ракетки и воланы для бадминтона. Можно пробежаться с ребенком по лесу или пройтись в быстром темпе. Зимой особенно полезны лыжные вылазки — прекрасное средство оздоровления, тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышечного аппарата. Дети с удовольствием занимаются физическими упражнениями вместе с родителями.