



## Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»

**Жуковина Ольга Григорьевна – инструктор по физической культуре**

### **Консультирование по вопросам:**

#### **1. Организация образовательного процесса**

- 1) С чего начать занятия физкультурой?
- 2) Закаливание. С чего начать?
- 3) Зарядка дома.
- 4) Польза от упражнений с мячом. Как правильно его выбрать.
- 5) Как научить малыша прыгать?
- 6) Игры для гиперактивных детей
- 7) Как подготовить ребёнка к детскому саду с помощью подвижных игр?
- 8) Двигательная задержка. Как помочь малышу.

#### **2. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей**

- 1) Развитие выносливости.
- 2) Оздоровительная гимнастика.
- 3) Дыхательная гимнастика.
- 4) Зрительная гимнастика.
- 5) Профилактика нарушений осанки
- 6) Профилактика плоскостопия.