***Рекомендації батькам по фізичній реабілітації***

**1. Ранкова гігієнічна гімнастика.**

**2. Комплекс ЗРВ ( з м’ячами, гімнастичними паличками, гантелями)**

**3. Фізкультхвилинки на протязі дня.**

**4.Вправи для формування правильної постави: стати спиною до стіни, нахили тулуба в сторону, не відриваючи спину і таз від стіни; лежачи на спині, руки за голову в «замок»-- імітація їзди на велосипеді; лежачи на спині, руки на пояс -- махові рухи прямими ногами під кутом 45 градусів.**

**5. Вправи для розвитку координаційних здібностей (кидки м’яча на точність).**

**6. Вправи для розвику гнучкості: прогини лежачи на спині (на животі, на боці) на м’ячі великого діаметру.**

**7. Вправи для розвитку сили: згинання, розгинання тулоба лежачи на спині; те саме на животі; присід біля опори.**

**8. Вправи для розвитку витривалості: положення лежачи на спині ноги піднімати під кутом 45 градусів; присідання.**

**9. Дихальні вправи.**

**10. Вправи для розслаблення м’язів: вис на перекладені; прогин на м’ячі великого діаметру.**

**11. Прогулянки (велосипедні, пішки).**

**12. Процедури для загартування.**

**13. Рухливі і спортивні ігри.**

**14. Збалансоване харчування.**

**15. Дотримуватись режиму дня відповідно до віку дитини.**