

Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях.

Родителям полезно заниматься физкультурой вместе с детьми и собственным примером прививать любовь к физкультуре и спорт.

Если родители вместе заниматься 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:

-На голодный желудок. Утренняя зарядка помогает организму проснуться, разгоняет кровотоки, разогревает мышцы и суставы.



-лучше всего проводить на улице;
-перед физкультурным занятием необходимо проветривать помещение;
это позволит совместить физические упражнения с закаливанием;
-во время физкультурных занятий очень важно следить за точностью и правильностью выполнения упражнений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнения является залогом правильного и гармоничного развития суставов;

-Следить 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 занятия или после появляются головные боли или другие неприятные ощущения, необходимо проконсультироваться с врачом;
-для того чтоб выполнять упражнения было интересно, можно заниматься физкультурой под музыку.

Важным условием занятием с детьми физкультурой является постепенность.



Усложняйте упражнения по принципу пирамиды. От простого к сложному. Начинать с легких упражнений и по мере адаптации ребенка к ним, добавляйте более сложные. Не торопитесь и не давите.

Регуляция сердца ребенка не совершенна, а потому ритм его сердечных сокращений быстро сбивается, а сердечная мышца при неадекватном физическом воздействии довольно-таки быстро утомляется.

Тем более что для дошкольника практически любое элементарное упражнение, выполняемое многократно с изменением темпа выполнения, уже само по себе способствует физическому развитию.

**Муниципальное казенное дошкольное учреждение группа присмотра и ухода за детьми
с.Анастасьевка
Хабаровского муниципального района
Хабаровского края**



**Подготовил:
Инструктор по физической культуре
Возняк Т.В.**

с.Анастасьевка 2023г.

Все хотят видеть своих детей счастливыми. Основа — счастье-это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Правильная разносторонняя физическая подготовка обеспечит своевременное овладение двигательными умениями и навыками, необходимых для повседневной жизни, будет способствовать у детей ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости. Не менее важным является обеспечение рационального режима, правильного питания, гигиены быта, закаливания детей.



Общие правила для домашней зарядки.



Утренняя зарядка не может полноценно заменить подвижные игры или специальные физические упражнения

- Одежда для зарядки не должна стеснять движения
- Во время занятий предложите ребёнку сначала, например, сделать одно упражнение для рук и плечевого пояса, затем 2 – 3 упражнения для туловища и 2 – 3 упражнения для ног.
- Заканчивать гимнастику лучше всего спокойной ходьбой
- Продолжительность занятий с младшими детьми должна составлять около 5 минут, а со старшими детьми около 8 минут.
- Не следует включать в домашнюю зарядку упражнения, требующие от ребёнка напряжённого внимания.
- Занятия должны иметь определённую последовательность. Первые упражнения не должны требовать большие затраты сил, а последующие можно выполнять с большей нагрузкой.
- Упражнения, вовлекающие большие группы мышц требуют меньшего количества повторений.
- Если ребёнок теряет интерес к каким-то упражнениям, постарайтесь их заменить.

Зарядка всей семьёй

1. «Пружинка»

И. п. – сидя на футболе, ноги врозь, руки на коленях, локти развести. - пружинить на футболе, сначала медленно, затем в быстром темпе; - подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны.

2. «Разгибание на шаре»

И. п. – встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре. 1 – поднять руки, голову, выпрямить спину. Живот и рёбра от шара не отрывать. 2 – и. п. Повторить 5-6 раз.

3. «Подними шар»

И. п. - лёжа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища. 1- поднять ноги с шаром. 2 – и. п. Повторить 5-6 раз.

4. «Барабанщик».

И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар. - бить пятками поочерёдно по шару сверху вниз.

5. «Кошечка»

И. п. – стоя на коленях, ладони положить на шар. - выгнуть спину («кошечка злая»). - прогнуться в спине («кошечка добрая»).

6. «Отжимание»

И. п. – лёжа бёдрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч. 1- вдох – руки согнуть. 2- выдох – руки выпрямить. Повторить 8-10 раз.

7. «Прыжки»

И. п. - стоя ноги врозь, шар в вытянутых руках. - подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях, достать коленями шар. Повторить 8-10раз. И будьте всегда рядом с ребенком, выполняйте все упражнения вместе с ним, это сблизит вас еще больше, да и принесет уйму пользы для вашего здоровья.

Помните! - Здоровье детей в наших руках! Будьте здоровы!

--	--	--