**Консультация для родителей**

**Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях.**

**(инструктор по физической культуре Молтасова Т.С.)**

**Здоровье – это тот фундамент, на котором мы строим свою жизнь!**

Нашим детям для правильного развития опорно-двигательного аппарата необходимо хотя бы раз в день выполнять комплекс физических упражнений. Наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребёнку вырасти здоровым и сильным. Родителям полезно заниматься физкультурой в месте с детьми и собственным примером прививать детям любовь к физкультуре и спорту. Если родители с детьми будут заниматься физкультурой, ребёнок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам.

Для организации физкультурных занятий с детьми необходимо помнить следующее:

- физкультурные занятия желательно проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правил – это болезнь ребёнка.

- физкультурные занятия необходимо проводить до еды, натощак.

- лучше всего проводить физкультурные занятия на улице (особенно если вы находитесь на даче)

- перед физкультурными занятиями дома , желательно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить физические упражнения с закаливанием.

- во время физкультурных занятий очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.

- следите за тем, как ваш ребёнок дышит во время выполнения физических упражнений. Нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соизмеряя ритм дыхания с движениями.

-если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.

- для того что бы выполнять упражнения было интереснее, лучше заниматься физкультурой под музыку.

Дети к 4м годам уже свободно выполняют простейшие движения, уверенно ходят, бегают, говорят, мыслят, ориентируются в пространстве. В этот период дети удивляют своих родителей, пытаясь помочь им в работе, подражают практически во всём. Однако нельзя забывать. Что в этот период у дошкольников всё же ещё ограниченные, слабо развитые двигательные возможности. В основном у них преобладают движения, в которых участвуют преимущественно крупные мышечные группы. Тяжёлой нагрузкой для них являются однотипные движения, которые вызывают в детском организме повышенную утомляемость, а так же длительное сохранение одной стабильной фиксированной позы. Учитывая это, не забывайте при проведении занятий, особенно с включением силовых элементов, чередовать упражнения с отдыхом.

Физические развивающие занятия для дошкольников рекомендовано проводить в виде имитационных движений и игр. Подбор и дозировка упражнений должна зависеть от возрастных особенностей детей.

При проведении занятий (особенно на начальном этапе) не забывайте об индивидуальных особенностях своего ребёнка.

Разнообразие двигательных особенностей детей требует индивидуального подхода к ним со стороны родителей, что особенно важно при занятиях физическими упражнениями.

Как известно, дети в этом возрасте большую часть своего времени уделяют играм. Поэтому и физкультурные, спортивные развивающие занятия для дошкольников должны строиться в виде игры. Упражнения могут состоять из разнообразных подражательных движений. Желательно, что бы каждое упражнение имело своё сказочное или шутливое название и легко запоминалось. Например: Чебурашка, Паровозик, Зайчик и т.д. такие упражнения детям интересны и не утомительны.

При составлении комплекса упражнений для своего ребёнка, нужно подбирать упражнения так, что бы они развивали разные физические качества – силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений, гибкость. упражнения должны так же охватывать различные мышечные группы ребёнка. Недопустимо. Что бы во время занятий выполнялись упражнения, например , лишь для мышц нижних или верхних конечностей.

Важным условием эффективности занятий физкультурой с детьми является постепенность. Начинать необходимо с малого количества упражнений и повторений, а от занятия к занятию прибавлять 1-2 упражнения или повторения движений. Необходима и последовательность выполнения упражнений – от простых к более сложным. Ведь нервная регуляция сердца ребёнка несовершенна. 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, повторяемое многократно с изменением темпа выполнения, уже само по себе способствует физическому развитию.

Перед тем как начать выполнять новое незнакомое упражнение с ребёнком, желательно объяснить ему его содержание, затем показать и только потом дать попробовать сделать. Старайтесь, что бы объяснение не было долгим, так как усидчивость и внимание у детей, особенно в 3-4 года бывает неустойчива, и они фактически не способны сосредоточиться на продолжительном объяснении.

Таким образом, при составлении комплекса физических упражнений для физкультурных занятий дома с детьми необходимо соблюдать следующие правила:

* Продолжительность занятий с детьми 3-4лет должна составлять 15-20мин, соответственно с детками 5-7 лет – 20-30мин.
* В одно занятие рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений
* Каждое упражнение необходимо выполнять от 2 до 6 раз (повторений) в зависимости от возрастных особенностей и двигательной подготовленности ребёнка.
* Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом
* Упражнения должны быть в виде имитационных движений и игр
* Каждому упражнению придумывайте шутливое название
* Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы, развивающие различные физические качества
* Соблюдайте правило постепенности и последовательности
* Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка

Зная эти 9 правил, каждый из родителей сможет правильно подобрать упражнения для своих детей и грамотно составить комплекс.

Не сложные упражнения для ребёнка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо делать 3-6 раз. После – побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и восстановить дыхание.

Предлагаю примерный комплекс упражнений на развитие силы для физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста в домашних условиях.

**1. «Маятник»**

И.П. стойка – ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперёд, 4- назад.

**2. «Волна»**

И.П. стойка – ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочерёдно выполнять волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.

**3. «Вертушка»**

И.П. стойка – ноги в месте, руки – параллельно корпусу – вниз. На каждый счёт вращать туловище то в право, то в лево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

**4. «Мельница»**

И.П. стойка – ноги врозь по шире с наклоном корпуса в перёд, держим руки - в стороны. На каждый счёт вращение корпуса то в право, то в лево.

**5 «Крокодильчик»**

И.П. упор лёжа. Передвигаться в перёд на одних руках. Избегайте прогибов в пояснице, ногами не помогать.

**6. «Ножницы»**

И.П. горизонтально лёжа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочерёдно делать скрестные движения выпрямленными ногами.

**7. «Качели»**

И.П. лёжа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

**8. «Лягушка»**

И.П. упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

**9. «Зайчик»**

И.П. упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперёд. Спину держать ровно.

**10. «Кенгуру»**

И.П. стойка – ноги вместе, руки вниз. В темпе оттолкнуться, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.

**Будьте Здоровы!**

