# Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях

Нашим детям для **правильного** развития опорно-двигательного аппарата необходимо хотя бы раз в день выполнять комплекс физических упражнений. Наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным. Родителям полезно заниматься **физкультурой** вместе с детьми и собственным примером прививать детям любовь к **физкультуре и спорту**. Если родители вместе 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:

**-Физкультурные занятия** желательно проводить в одно и то же время. Единственное исключение из **правила** — это болезнь ребенка.

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

-Для того, чтобы было выполнять упражнения было интереснее, лучше заниматься **физкультурой под музыку**.

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

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

Разнообразие двигательных возможностей 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, чтобы каждое упражнение имело свое сказочное или шутливое название и легко запоминалось. Например, "Чебурашка", "Паровозик", "Зайчик" и т. д. Такие упражнения детям интересны и не утомительны.

Перед тем как начать выполнять новое незнакомое упражнение с ребенком, желательно объяснить ему его содержание, затем показать и только потом дать попробовать сделать. Старайтесь, чтобы объяснение не было долгим, так как усидчивость и внимание у детей, особенно в 3-4-летнем возрасте, бывает неустойчивым, 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**:

1. Продолжительность **занятий** с детьми 3-4 лет должна составлять 15мин, 4-5 лет - 20 мин, 5—6 лет - 25 мин, 6-7 лет — 30 мин.

2. В одно **занятие** рекомендуется включать от 5 до 15 упражнений.

3. Каждое упражнение необходимо выполнять от 2 до 6 раз *(повторений)* в зависимости от возрастных особенностей и двигательной подготовленности ребенка.

4. Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.

5. Упражнения должны быть преподаны ребенку в виде имитационных движений и игр.

6. Каждому упражнению придумайте шутливое название.

7. Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы, развивающие разнообразные физические качества.

8. Соблюдайте **правило** постепенности и последовательности.

9. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.

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

Несложные упражнения для ребенка 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 для физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста в домашних условиях:**

**Общеразвивающие упражнения.**

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.

**Основные виды движений.**

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч.) Предлагается занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. По сигналу: «Бросили!» – ребенок подбрасывает мяч вверх и ловит его.

Ползание на полу «Медвежата». Взрослый предлагает отправиться в лес за малиной. Ребенок становятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» – «медвежонок» быстро передвигается на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). На исходную линию возвращается шагом. Упражнение повторяется.

И не забываем про подвижные игры!

## **Двигательные игры для младших дошкольников**

**Путешествие**

Любая комната в глазах малыша может превращаться в игре то в бушующее море, то в таинственный остров, то в далекую планету, а то и в «настоящий» мир динозавров — в зависимости от темы игры. Стул вдруг превращается в гору, которую надо преодолеть, или туннель, через который приходится пробираться ползком (между ножек). Диван становится кораблем или автобусом, край ковра — дорожкой над пропастью, а сам ковер превращается в океан... Фантазия детей безгранична. Попробуйте устроить путешествие с преодолением препятствий — перебраться через «горный хребет» (пройти осторожно по дивану), преодолеть «трещину в леднике» (с дивана — на стул), обойти «болото» (по краю коврика или протянутой на полу скакалке). Придумывайте свои маршруты и препятствия, малыш, преодолевая их, будет развивать ловкость и сообразительность.

**Кладоискатели**

Поиски сокровищ — что может быть увлекательнее! И не беда, что «клад» — это игрушка или конфетка и спрятали этот клад не пираты, а мама или папа. Главное — поиски! Искать можно:

Вот один из вариантов такой игры. Ребенок находится на одной стороне комнаты. Вы говорите, что перед ним — «заколдованное пространство», а у противоположной стены «клад» (коробочка или мешочек с призом). Задание: добраться до клада, но с одним условием — не касаясь «земли» (пола) ногами. Можно использовать любые подручные средства, чтобы перебраться через «заколдованное пространство»: стулья, кубики, подушки и т. д.

**Кубики**

Из кубиков можно не только строить гаражи и домики. Попробуйте поиграть в «перенос башни». Разделите кубики на две кучки — первая в одном конце комнаты, другая в противоположном. Задание: как можно быстрее взять кубик и перебежать в другой конец комнаты. Там поставить на первый кубик второй и перенести снова к первой «кучке». Ставим третий кубик — теперь, не уронив, возвращаемся обратно, за четвертым. Помните, держать «башню» разрешается только за нижний кубик! Кто сможет собрать все кубики и не разрушить «башню»?

**Собери, неурони!**

Разложите несколько небольших игрушек вдоль воображаемой линии, например, кубики, детали от пирамидки, мячик, куклу, грузовичок. Когда играете в первый раз, возьмите их не более пяти, потом количество их можно увеличить. Задание: как можно быстрее пробежать, собрать на ходу все предметы и так же быстро вернуться обратно «в домик», не выронив по дороге все, что собрал. В зависимости от того, чем увлекается малыш, можно поиграть в «спасение»: «от дикого зверя», «от космических пришельцев», «от тираннозавра», «от пиратов»... Ну или просто спасти игрушки от воображаемого дождя! А на улице такую игру можно провести с обычными подходящими предметами — шишками, палочками, камешками. Да еще и в компании друзей-приятелей, настоящее соревнование получится — кто быстрее и без потерь справится с заданием.

Будьте здоровы!