# 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.: стоя, погремушка в одной руке внизу. Поднять руки вперед, погреметь погремушкой и спрятать за спину. После 2—3 повторений переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение. 2. И. п.:сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, коснуться погремушкой носков ног и выпрямиться. Переложить погремушку в другую руку (2—3 раза каждой рукой).   
3. И.п: стоя, погремушка в одной руке внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться (2—3 раза одной, и другой рукой).   
4. Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, кто как умеет (20—30 с).

**Основные виды движений.**

**1.** Бросание мяча на дальность двум руками из-за головы. (4-6раз).

**2.** Катать мяч друг другу (8—12 раз). Садимся друг против друга на расстоянии 1,5—2 м, широко разведя ноги,если плохо получается, садимся ближе. Напоминать, что мяч надо отталкивать энергично.).

И не забываем про подвижные игры!

## **Двигательные игры для младших дошкольников**

**Игрушка–хрюшка**

Понадобится смешная плюшевая игрушка, например петушок, хрюшка или лягушка, веселая ритмичная музыка и помощник, который будет останавливать и включать музыку. Под музыку перекидываем игрушку друг другу в руки. Неожиданно музыка смолкает. Тот, кто в этот момент оказался с игрушкой в руках – громко-громко кукарекает, хрюкает или квакает!

**Обычные прятки**

Почти все дети с удовольствием играют в прятки дома. Если позволяет место, прятаться можно за дверями, за шторами, за торцом дивана или шкафа, в самом шкафу, если вы это разрешаете. Если вы будете искать малыша, намеренно ошибаясь и громко комментируя свои действия, этим вы доставите ребенку море удовольствия. А еще искать ребенка можно намеренно долго или с помощью бинокля или импровизированной подзорной трубы. Можно забираться на табуретку и искать ребенка оттуда – сверху видно лучше.

**Ищем игрушку**

Выберите с малышом игрушку, которая будет прятаться. Попросите малыша зажмуриться или закрыть глазки руками, а сами спрячьте игрушку. Малыш, наверняка, подсмотрит, а затем быстро ее найдет. Затем поменяйтесь ролями. Когда ищете вы, лучше намерено искать не в тех местах и громко комментировать свои действия. Так будет веселее, и заодно вы познакомите малыша с пространством и названиями предметов, окружающих его дома.

Будьте здоровы!