# 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 врозь, мяч в правой руке. 1— руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; З — руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз).

3.. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—З прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу. 1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7 раз).

5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; З — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6—8 раз).

6. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки подсчет воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить З—4 раза).

**Основные виды движений.**

**1. Метание на дальность ( на улице)** . Можно бросать мячик небольшого размера

**2. Ползание на полу** на четвереньках с мешочком(можно заменить любыми предметами, например, мягкой игрушкой) на спине.

**3. Прыжки на двух ногах**, продвигаясь вперед.

И не забываем про подвижные игры!

## **Двигательные игры для дошкольников**

**Поймать — не поймать?**

— Вы договариваетесь с ребенком об условиях игры в мяч: ловить мяч можно только в том случае, если вы называете что-то съедобное. Далее вы называете слово и бросаете ребенку мяч. Например, вы сказали: «Хлеб» — значит, ребенок должен поймать мяч, поскольку хлеб можно есть и он подпадает под категорию «съедобное». Если бы вы назвали слово «стол» и ребенок поймал бы мяч, это было бы ошибкой. В зависимости от возраста и подготовленности ребенка можно усложнять игру:

— Вы бросаете мяч, называя какую-либо категорию, а ребенок, поймав мяч, должен назвать вам предмет из этой категории. Например, вы, бросив мяч, говорите: «Растение». Ребенок, поймав мяч, должен сказать «рябина», или «шиповник», или «гриб», — главное, чтобы это было растение. Категориями могут быть растения, животные, продукты, мебель, одежда, обувь, транспорт.

**Кто самый внимательный?**

Ребенок должен повторять движения ведущего. Это могут быть хлопки в ладоши, прыжки, кивки головой, приседания, поднимание рук вверх или разведение их в стороны — словом, любые движения. Внезапно ведущий меняет движение. Кто не заметил и продолжает повторять предыдущее движение — выбывает из игры. Эту игру лучше всего проводить семьей или с несколькими детьми.

**Не скажу, но покажу**

Договоритесь о действиях ребенка в зависимости от ваших слов, Например, если вы произносите название животного, ребенок должен поднять руки вверх; если растение — развести руки в стороны. Можно добавлять количество категорий и движений, усложняя таким образом игру, тренируя внимание и память.

**Гонка воздушных шаров**

Понадобятся два надутых воздушных шарика (или больше – по числу участников), свободный пол или длинный стол. Цель игры: перевести шарики из одной части комнаты в другую. На шарики можно дуть, подталкивать ногами, локтями, подбородком и так далее.

Усложнить игру можно, добавив препятствия, которые нужно обойти, например, табуретки или тоннель, через который нужно проползти. В качестве туннеля может выступить коробка без верха и дна, положенная на бок, свернутый гимнастический коврик или стол, накрытый тканью.

**Бег с воздушными шарами**

Понадобится два надутых воздушных шарика (или больше – по числу участников). Цель: перейти из одной части к другой, не дав шарику упасть на пол. Шарики можно подталкивать руками, переносить на пластиковых тарелках, можно подбрасывать их ракеткой от настольного тенниса или волейбола (если ракетки под рукой нет, ее можно сделать из пластиковой тарелки и палочки с помощью скотча), можно прыгать с шариком, зажатым между коленок.

Будьте здоровы!