# 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. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2. И. п. - ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).

6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.

**Основные виды движений.**

**1.Метание мячиков на дальность** (6-8 раз).

**2. Ползание на полу** с опорой на ладони и колени до предмета(2-3 раза).

И не забываем про подвижные игры!

## **Двигательные игры для дошкольников**

**Переброс**

Понадобятся несколько шариков двух цветов. Можно использовать шарики маленького размера. Надуйте шарики и разбросайте их по комнате. Поделите комнату на две части. Выберите цвет шариков, которые будете собирать вы, и какие — ребенок. Цель игры: быстрее соперника собрать на своей половине шарики своего цвета. Можно собирать шарики в большие пакеты или таз. Можно договориться, что оранжевые шарики – это тыквы, зеленые – кабачки, и собирать урожай.

**Футбол**

С детьми до 3 лет можно играть в футбол дома мягким мячом. Покажите малышу, как пинать мяч. Пусть он попробует забить его в ворота. Воротами могут стать табуретка, повернутая на бок, или стол, закрытый с трех сторон тканью. Можно обозначить ворота двумя блоками крупного конструктора.

**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!

Будьте здоровы!