# 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 в вертикальную цель** с расстояния З м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—б раз).

**2. Ползание** с последующим переползанием через препятствия (2—3 раза).

И не забываем про подвижные игры!

## **Двигательные игры для 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.

**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.

Будьте здоровы!