

## **Физкультурные занятия для дошкольников домашних условиях.**

Родителям полезно заниматься физкультурой вместе с детьми и собственным примером прививать любовь к физкультуре и спорту. В статье даны рекомендации по организации совместных физкультурных занятий в домашних условиях, что поможет многим родителям осознать свою уникальность и незаменимость в воспитании физически здорового, организованного и активного ребенка.

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако они часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка. Физическое воспитание — составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.

Интерес у ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей.

Важно поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой не только в детском саду, но и дома.

Предлагаю несколько рекомендаций, которые помогут сделать домашние занятия интересными и полезными:

- для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать ребенка к выполнению разнообразных упражнений,
- одежда для занятий существенной роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком, в трусиках и хлопчатобумажной футболке,
- для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему, хвалите: «Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез!»,

- упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, папа говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко - далеко и высоко - высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору (под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет»,

- если ребенок старшего дошкольного возраста – устраивайте соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организуйте сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.

Для правильного проведения физкультурных занятий необходимо:

- физкультурные занятия 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 выполнять упражнения было интереснее, лучше заниматься физкультурой под музыку.*

**Длительность занятия должна составлять:**

*- 20-25 минут с четырехлетними детьми,*

*- 30-35 минут с пятилетними детьми,*

*- 40 - 45 минут с шестилетними детьми (не считая ежедневной 10 – 15 минутной утренней зарядки).*

**В занятие входит:**

*- 5-6 - минутная разминка, состоящая из ходьбы, махов и разнообразных движений руками и ногами, приседаний, наклонов,*

*- основная часть,*

*- 4 – 5 - минутная заключительная часть: легкий бег, различные виды ходьбы, в том числе и ходьба с использованием тренажеров для профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика,*

*точечный самомассаж (для профилактики простудных заболеваний)*

**Основная часть занятия может состоять из самых разнообразных упражнений:**

*- отжимания от пола,*

*- лазания,*

*- висов,*

*- упражнений с палкой и мячом,*

*- различных прыжков,*

*- наклонов,*

*- метания нетяжелых (100 – 150 граммов) снарядов.*

Во время занятий будьте очень внимательны к ребенку. Отмечайте, что для него трудно, что нравится делать больше, а что меньше. Хвалите его даже за маленькие победы над собой, стимулируйте к преодолению трудностей, прививайте сознание того, что только упорством, трудом и настойчивостью можно добиться поставленных целей. Если вы видите, что сын или дочь не в состоянии выполнить то или иное задание, незаметно упростите его и порадуйтесь успеху вместе с ними. Пусть будет больше успехов, чем неудач. Для воспитания устойчивого интереса к физическим упражнениям, тренировке, важно, чтобы у ребенка крепла уверенность в том, что с каждым занятием он становится более ловким и умелым.

Дети очень любят игру, соревнования, поэтому занятия можно проводить как соревнование со сверстниками. Это могут быть, к примеру, «матчевые» встречи с детьми такого же возраста из соседней квартиры или подъезда. Если же вы решили сами участвовать в соревнованиях, дайте детям фору при забеге, прыжке, количестве выполняемых упражнений, а для соревнования в метании возьмите снаряд значительно большего веса.

Кроме этого, шестилетний ребенок должен уметь кататься на лыжах, на коньках, держаться на воде, точно метать мяч в цель из различных положений. Ни тренировка в спортивной секции, ни проводимые в детском саду занятия, игры и другие физкультурно-оздоровительные мероприятия не заменят семейных занятий, поскольку в отношении к физической культуре для ребенка нет более авторитетного примера, чем пример родителей.

Забот, безусловно, прибавится. Но наградой за труд будут хорошее здоровье, организованность и активность вашего ребёнка.

**Разработано Инструктор по физической культуре Фролова Александра Сергеевна**

