«Физкультура дома»

Родителям нужно заботиться о создании физкультурно-игровой среды. Самое важное правило — «не навреди». Ежедневное выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх, длительные прогулки на свежем воздухе являются необходимым условием создания оптимального двигательного режима, который удовлетворяет потребности в движении организма ребенка. Прежде чем начать занятия, обязательно предложите малышу разогреться. Пусть он немного походит на месте (перешагивая с ноги на ногу), после этого пробежится (или на месте или по комнате), помашет руками. Вместе с ребенком проделайте все заданные движения, покажите, как правильно их выполнять на своем примере.

Вовлекайте своих детей в игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости.

Утром после сна ребенок выполняет утреннюю гимнастику. Также полезно для улучшения общего физического развития и предупреждения нарушений осанки выполнять комплекс упражнений и во второй половине дня, сразу же после сна.

Во время прогулок в первой и во второй половинах дня с дошкольниками изучают и совершенствуют упражнения в основных движениях (они выполняются через 40—60 мин после еды), а также проводят различные подвижные игры и упражнения спортивного характера. За 1,5–2 ч до ночного сна не рекомендуются игры большой подвижности, так как в конце дня ребенок устает и большое эмоциональное возбуждение негативно влияет на нервную систему: он плохо засыпает и спит беспокойно. Перед сном полезны прогулки длительностью 30–40 мин на свежем воздухе возле своего дома. Подбор физических упражнений, методика их проведения и дозировка во многом зависят от возраста ребенка, его самочувствия и физической подготовленности. Основные движения с дошкольниками рекомендуется выполнять ежедневно, желательно на свежем воздухе. В условиях города основные движения лучше всего выполнять на детской площадке, оборудованной физкультурным инвентарем (лесенки для лазанья, бревно и т. д.). Заниматься также можно на школьной спортивной площадке или стадионе вблизи дома, на игровых площадках в парках, садах и скверах. В сельской местности (для городских детей в период пребывания на даче) занимаются во дворе, а также широко используют природные условия во время прогулок в лесу, поле, на берегу речки. Если позволяют бытовые условия, то некоторые основные движения (упражнения в прокатывании и ловле мяча, равновесии, прыжках в длину с места и др.) во время холодной и дождливой погоды выполняются в помещении. Каждое упражнение выполняют 6–10 раз в зависимости от сложности, длительности его выполнения и физической нагрузки на организм. При этом не следует забывать о кратковременных паузах (25–30 с) для отдыха и регулирования дыхания, особенно после каждого выполнения сложных динамических упражнений (прыжков в длину и высоту с разбега, ползания, лазанья).

Как правило длительность занятий не превышает 10–20 мин (в зависимости от возраста ребенка, сложности упражнений и количества их повторений). За одно занятие дошкольники могут выполнять два-три основных движения. Желательно, чтобы они отличались по своему влиянию на организм ребенка, развивали различные мышечные группы. Например, нецелесообразно выполнять прыжок в глубину, а затем прыжок в длину с места. Рационально  объединять упражнения в прыжках с равновесием, лазанье с метанием и т. д.
Равномерная нагрузка на различные мышечные группы, постепенная
смена движений руками движениями ногами и туловищем.

**Примерное занятие:**

Вводная часть – ОРУ.

Ходьба обычная, ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, ходьба с высоким подниманием бедра. Различные виды прыжков (на двух ногах, одной, с выбросом прямых ног вперед, боковой галоп, подскоки и т.п.). Различные виды бега с изменением темпа и направления.

1. «Растем большие»

И.П. – стойка, мяч в правой руке

1 – руки в стороны

 2 – передать мяч над головой в левую руку, подняться на носки

 3 – руки в стороны, опуститься на всю стопу

 4 – стойка, мяч в левой руке

 5-8 – тоже, передать мяч в правую руку

1. «Развиваем равновесие»

И.П. – тоже

 1-3 – поднять согнутую в колене ногу, передать мяч под

коленом в левую руку

4 – стойка, мяч в левой руке

5-8 – тоже, передать мяч в правую руку

1. «Приседание»

И.П. – стойка, руки в замке за головой

 1-3 – присед, руки вперед

 4 – И.П.

1. «Велосипед»

И.П. – лежа на спине, палка перед грудью

 1-3 – круговые движения ногами вперед

 4 – И.П.

1. «Выше ногу»

И.П. – лежа на спине, руки вверх

 1-4 – поочередное поднимание прямых ног

1. «Лучики»

И.п. - сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ягодиц;

- правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы;

- левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

1. «Лодочка»

И.П. – лежа на животе, руки за спиной

 1-3 – приподнять грудной отдел и ноги

 4 – И.П.

1. Прыжки на двух ногах и чередование с ходьбой по 10 сек.
2. Восстановление дыхания (дыхательная гимнастика)

Основная часть - Полоса препятствий.

Чем сложнее, тем лучше. Тут уже простор для фантазии. Полосу можно сделать из стульев, подушек, использовать ортопедические коврики, обручи, кубики и т.д. Ребёнок должен проанализировать полосу и выбрать ту траекторию движения, по которой он успешно справится с заданием. Смастерите тоннель из подручных материалов (стулья, например) или используйте покупной. Принцип – заставить ребёнка проползти на четвереньках. Вы сами можете стать тоннелем, опершись на руки и ноги, попросить ребенка проползти под вами.

Количество препятствий для малышей до года – 1, малышей до 3 лет – 3-4; ближе к 6-7 годам можно организовать 5-7 препятствий (коробки крупного и среднего размеров, книги, ленты, подушки, валики, надувной круг; напольный мягкий коврик; крупный конструктор; мягкие игрушки крупного и среднего размеров, стол, стулья, табуретки, гимнастическое оборудование и т.д.)

Необходимо обозначить начало полосы препятствий и придумать сигнал, которым ребенок будет показывать, что он закончил проходить полосу препятствий (так у ребенка будет формироваться представление о цели, которую нужно достичь). Затем придумываем игровой сюжет: помочь мышке добраться до домика, помочь зайчику убежать от волка, спасти принцессу и так далее.

Заключительная часть – малоподвижные игра.

Игра «Летает – не летает»

Надо называть различные предметы, и если это то, что летает, ребенок поднимает руки вверх или в стороны; если то, что не летает, опускает руки. Вы можете сознательно ошибаться в движениях, чтобы запутать ребенка. Задача ребенка – удержаться и не допустить ошибки.

Игра «Угадай, что это?»

Положите в корзину или контейнер несколько предметов так, чтобы ребенок их не видел, а затем давайте по одному ему в руки, предварительно завязав глаза (как вариант, их можно просто закрыть). Пусть малыш попробует угадать, что он держит в руках, исследуя предмет только с помощью пальцев. Подскажите, если ребенок не справляется.

Упражнения на релаксацию «Путешествие на облаке»

Сядь удобнее и закрой глаза. Два – три раза глубоко вдохни и выдохни… Приставь, что мы отправились в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овевает твое лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное… Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрым, свежим и внимательным.