

Консультация инструктора по физической культуре Мартыненко Н.В.

«Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях»»

Каждый родитель желает видеть своего ребенка физически здоровым. Для правильного развития детям необходимо выполнять физические упражнения каждый день. Регулярные адаптированные нагрузки позволят ребенку вырасти здоровым и сильным. А чтобы для детей каждодневные физические занятия стали нормой, необходимо прививать детям любовь к физкультуре и спорту собственным примером. Именно поэтому полезно и нужно заниматься физкультурой вместе с детьми.

Для организации физкультурных занятий с детьми необходимо помнить следующее:

- Физкультурные занятия желательно проводить в одно и то же время.
- Физкультурные занятия необходимо проводить до еды, натощак.
- Лучше всего проводить физкультурные занятия на улице.
- Перед физкультурными занятиями желательно хорошо проветрить помещение.
- Во время занятий важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми.
- 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).
- Для того чтобы было выполнять упражнения было интереснее, лучше заниматься физкультурой под музыку.

Физкультурные занятия для детей должны строиться в виде игры. Желательно, чтобы каждое упражнение имело свое сказочное или шутовое название и легко запоминалось. Например: "Паровозик", "Зайчик" и тд.

При составлении комплекса физических упражнений для физкультурных занятий дома с детьми необходимо соблюдать следующие правила:

- Продолжительность занятий должна составлять 15—20 мин.
- В одно занятие рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений.
- Каждое упражнение необходимо выполнять от 2 до 6 раз (пов-й).
- Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.
- Каждому упражнению придумайте шутовое название.
- Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы.
- Соблюдайте правило постепенности и последовательности.
- Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.

Зная эти правила, каждый из родителей сможет правильно подобрать упражнения для своих детей и грамотно составить комплекс.

Примерный комплекс упражнений на развитие силы для физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста в домашних условиях:

1. "Маятник"

И.П.: стойка - ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы 1 - вправо, 2 – влево.

2. "Волна"

И.П.: стойка - ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочередно выполнять волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.

3. "Вертушка"

И.П.: стойка - ноги вместе, руки – параллельно корпусу вниз. На каждый счет вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

4. "Мельница"

И.П.: стойка - ноги врозь по шире с наклоном корпуса вперед, держим руки – в стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.

5. "Крокодилчик"

И.П.: упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.

6. "Ножницы"

И.П.: горизонтально лежа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно делать скрестные движения выпрямленными ногами.

7. "Качели"

И.П.: лежа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

8. "Лягушка"

И.П.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

9. "Зайчик"

И.П.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперед. Спину держать ровно.

10. "Кенгуру"

И.П.: стойка - ноги вместе, с руками внизу. В темпе оттолкнуться, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.

Будьте здоровы!