

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №2 «КАЗАЧОК»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН.

Консультация для родителей

«Физическая культура для детей дошкольного возраста в домашних условиях»



Воспитатель: Гурашкина С.А.
г.Абинск

С младшего дошкольного возраста детям рекомендовано заниматься физической культурой хотя бы 15-20 минут в день. К физическим упражнениям могут относиться различного рода гимнастика, зарядка, подвижные игры и многое другое. Когда в жизни ребёнка будет присутствовать достаточный уровень физической нагрузки, тогда он сможет вырасти не только сообразительным, но ещё здоровым, ловким и сильным. Считается, что родители должны выполнять упражнения вместе с детьми, тем самым показывая своим примером, что заниматься физкультурой и спортом очень полезно и интересно. Дети будут равняться на вас.

Несколько советов для организации физкультурного занятия:

- Время. По возможности занятия должны проводиться в одно и то же время.

- Еда. Занятия должны проводиться до приёма пищи.

- Место. Улица отличное место для физических упражнений (желательно).

- Состояние помещения. Было бы хорошо перед занятиями проветривать помещение. Это будет способствовать ещё и закаливанию ребенка.

- Точность выполнения. Верная техника упражнений не навредит ребёнку и будет способствовать правильному формированию суставов и связок.

- Дыхание. Дыхание должно быть равномерным, вдыхать воздух следует через нос, выдыхать через нос. Правильное дыхание способствует качественному выполнению упражнений, а главное их эффективности.

- Музыка. Хорошая, ритмичная музыка создаёт благоприятный эмоциональный фон, улучшает настроение и даёт энергию к выполнению заданий.

Дети к 4 годам уже обладают всеми базовыми физическими движениями, они уверенно ходят, бегают, говорят, мыслят, ориентируются в пространстве. При планировании занятий важно учитывать, что детям трудно воспринимать однотипные движения, это способствует ускоренному утомлению ребёнка. Соответственно очень важно выбирать различные задания, которые можно преподнести в разной интерпретации, чередовать с отдыхом.

Различного рода упражнения дети дошкольного возраста лучше воспринимают в виде игры, потому что игра - ведущий вид деятельности у детей данного возрастного промежутка. Им будет намного интереснее выполнять задания в виде игр.

Упражнения можно сделать в виде ассоциаций с каким-нибудь предметом или животным. Например: Прыгать как зайчик, идти как медведь и так далее. Тогда детям будет более интересно и занимательно их выполнять.

При составлении планов занятий с ребёнком нужно обязательно учитывать, что должна выполняться главная задача - развитие физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость и т.д). На одном занятии можно

выбрать, например, два физических качества и дать упражнения ребёнку для их развития.

Вот несколько правил, которые важно учесть при составлении комплексов физических упражнений:

1. Продолжительность занятий:
 - дети 3-4 лет - 15мин
 - дети 5-7 лет – 25-30 мин.
2. Одно занятие должно в себя включать от 6 до 15 упражнений.
3. Упражнение стоит повторять от 2-6 раз (исходя из возраста и подготовленности ребёнка)
4. Отдых. Не нужно доводить ребёнка до сильного утомления.
5. Должна быть имитация движений и игр в упражнениях для детей. (Не забывая про забавное название игры или упражнения)
6. Комплекс должен в себя включать упражнения на развития нескольких физических качеств.
8. Упражнения и нагрузка должны происходить в последовательности и постепенности.
9. Не забывайте про психологические и физические особенности ребёнка.

Здесь представлены общие развивающие упражнения, которые можно выполнять в виде физкультминутки или зарядки:

Упражнения для разминки мышц плечевого пояса	«Тенец» И. п. стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 круговые движения вперёд 5-8 круговые движения назад	6 повторений	Выполнять с максимальной амплитудой Спина прямая
	«Незнайка» И. п. основная стойка 1.Поднять плечи 2.Опустить 3.Поднять плечи 4.Опустить	6 повторений	Максимально поднимать плечи
	И. п. основная стойка, руки согнутые в локтях перед грудью 1-2 отведение согнутых рук назад 3-4 отведение прямых рук назад	6 повторений	Максимальная амплитуда рук

Упражнения для разминки мышц поясничного отдела	И. п. стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед собой 1. Поворот вправо 2. Пружинистые покачивания 3. Поворот влево 4. Пружинистые покачивания	6 повторений	Локти держать на уровне плеч, руки не опускать, делать максимальный поворот
	«Маятник» И. п. стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон влево 2. И. п. 3. Наклон вправо 4. И. п. 5. Наклон вперёд 6. И. п. 7. Наклон влево 8. И. п.	6 повторений	Максимальные наклоны
	«Начертим круг» И. п. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 Круговые движения тазом вправо 5-8 Круговые движения тазом влево	6 повторений	Максимальная амплитуда
Упражнения для разминки мышц ног	И. п. основная стойка, руки на пояс 1. Выпад правой (левой) ногой вперёд 2-3 пружинистые покачивания 4. И. п. 5. Смена положения ног	6 повторений	Спина прямая, задняя нога прямая
	И. п. основная стойка 1. Упор присед 2. Упор лёжа 3. Упор присед 4. И. п.	6 повторений	В упоре лёжа спина не должна прогибаться
	И. п. стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Приседания 2. И. п.	8-15 раз	Следить за глубиной приседания, пятки от пола не отрывать

<p>Упражнения для разминки мышц ног, кардионагрузка, упражнение на координацию</p>	<p>«Выше к небу» И. п. стойка ноги вместе, руки на пояс 1-3 Прыжки вверх 4. Более высокий Переход на шаг</p>	<p>6 повторений</p>	<p>Требовать синхронность, четвёртый прыжок должен быть более высокий</p>
<p>Упражнения для разминки коленного сустава</p>	<p>И. п. полуприсед, руки на колени Круговые движения</p>	<p>6 повторений</p>	<p>Максимальная амплитуда</p>