

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:

1. Физкультурные занятия желательно проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила - это болезнь ребенка.
2. Физкультурные занятия необходимо проводить до еды, натощак.
3. Лучше всего проводить физкультурные занятия на улице (особенно если вы находитесь на даче).
4. Перед физкультурными занятиями дома желательно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить физические упражнения с закаливанием.
5. 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.
6. 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.
7. Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.
8. Для того чтобы выполнять упражнения было интереснее, лучше заниматься физкультурой под музыку.

Дети к 4-м годам уже свободно выполняют простейшие движения, уверенно ходят, бегают, говорят, мыслят, ориентируются в пространстве. В этот период дети удивляют своих родителей, пытаются помочь им в работе, подражают практически во всем. Однако нельзя забывать, что в этот период

у дошкольников все же еще ограниченные, слабо развитые двигательные возможности. В основном у них преобладают движения, в которых участвуют преимущественно крупные мышечные группы. Тяжелой нагрузкой для них являются однотипные движения, которые вызывают в детском организме повышенную утомляемость, а также длительное сохранение одной стабильной фиксированной позы. Учитывая это, не забывайте при проведении занятий, особенно с включением силовых элементов, чередовать упражнения с отдыхом.

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 шутовское название и легко запоминалось. Например, «Чебурашка», «Паровозик», «Зайчик» и т. д. Такие упражнения детям интересны и не утомительны.

При составлении комплекса упражнений для своего ребенка, нужно подбирать упражнения так, чтобы они развивали различные физические качества - силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений, гибкость. Упражнения должны также охватывать различные мышечные группы ребенка. Недопустимо, чтобы во время занятий выполнялись упражнения, например, лишь для мышц нижних или верхних конечностей. Важным условием эффективности занятий физкультурой с детьми является постепенность. Начинать необходимо с малого количества упражнений и повторений, а от занятия к занятию прибавлять 1-2 упражнения или повторения движений. Необходима и последовательность выполнения упражнений - от простых к более сложным. Ведь нервная регуляция сердца ребенка несовершенна, а потому ритм его сердечных сокращений быстро

сбивается, а сердечная мышца при неадекватном физическом воздействии довольно-таки быстро утомляется. Тем более что для дошкольника практически любое элементарное упражнение, повторяемое многократно с изменением темпа выполнения, уже само по себе способствует физическому развитию.

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 15-20 мин, соответственно с детками 5-7 лет -20-30 мин.
2. В одно занятие рекомендуется включать от 6 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 поданы ребенку в виде имитационных движений и игр.
6. Каждому упражнению придумайте шутивное 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 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, 3 - вперед, 4 - назад.

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. «Крокодильчик»

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!



Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений

Осанка - это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой. К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения.

Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребёнка.

Памятка для родителей

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

- У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
- Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.
- Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине.
- Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.
- Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводите носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.
- Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки

- 1 - стоя на носках с поднятыми вверх и сцепленными в замок руками производят покачивание туловищем из стороны в сторону;
- 2 - из исходного положения, стоя ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, скользящим движением вдоль туловища одну руку поднимают к плечу (при этом она постепенно сгибается) и одновременно наклоняют туловище в противоположную сторону, другая рука скользит по ноге, затем то же в другую сторону;
- 3 - из исходного положения, стоя ноги на ширине плеч, руки опущены, одну руку поднимают вверх и отводят назад, одновременно отводят назад опущенную руку, повторяют несколько раз, меняя положение рук
- 4 - из исходного положения стоя ноги на ширине плеч одну руку поднимают вверх и одновременно наклоняют туловище в противоположную сторону, другую руку заводят за спину. Повторяют несколько раз, меняя положение рук и наклоняясь то в одну, то в другую сторону;
- 5 - стоя боком, противоположным искривленному, к шведской стенке и держась вытянутыми руками (одной снизу, другой сверху) за перекладины, производят усиленный наклон в сторону, противоположную сколиозу;
- 6 - из исходного положения, стоя на коленях, руки на поясе одну руку поднимают вверх и одновременно наклоняются в противоположную сторону, затем, меняя положение рук, наклоняются в другую сторону;
- 7 - из исходного положения, лежа на животе, разводят руки в стороны и одновременно прогибаются;
- 8 - из исходного положения, лежа на животе руки в стороны приподнимают верхнюю часть туловища и одновременно одну ногу, повторяют несколько раз, меняя положение ног;
- 9 - лежа на животе, вытянув вперед руки с палкой, поднимают руки вверх, оттягиваясь назад, и возвращаются в исходное положение;
- 10 - из исходного положения, стоя на четвереньках, поднимают руку и одновременно вытягивают назад противоположную ногу, затем возвращаются в исходное положение. Повторяют несколько раз, меняя положение рук и ног;
- 11 - из исходного положения, сидя, подогнув под себя ноги, поднимают вверх руку, оттягиваясь назад и одновременно выдвигая назад противоположную ногу, затем возвращаются в исходное положение. Повторяют несколько раз, меняя положение рук и ног;
- 12 - из исходного положения, стоя на четвереньках, поворачивают туловище,

одновременно отводя руку в сторону, и возвращаются в исходное положение. Повторяют несколько раз в одну и другую сторону;

13-14 (1-й и 2-й моменты) - стоя на коленях и опираясь на руки, скользящим движением вытягивают вперед руки, затем подтягивают их к коленям;

15 - асимметричный вис на шведской стенке - одна рука вытянута (со стороны искривления), другая согнута;

16 - ползание на коленях, одновременно вытягивая вперед обе руки;

17 - ползают на коленях, вытягивая поочередно то правую, то левую руку и подтягивая одноименную ногу;

18 - сидя на косом сиденье, поверхность которого должна быть, наклонена в сторону искривления позвоночника, одну руку держат на поясе, другую (со стороны искривления) на затылке;

19- сидя на косом сиденье, поверхность которого должна быть, наклонена в сторону искривления позвоночника, производят наклоны туловища в сторону, противоположную искривлению;

20 - (заключительное упражнение). Лежа на спине, вытягивают руки вдоль туловища.

Дорогие родители, напоминать и говорить ребенку: «Сядь прямо» или «Не сутулься» конечно, нужно, но этого всё же недостаточно. Начинать беспокоиться о здоровье своих малышей ещё «с пелёнок» и обязательно найдите время для занятий с ними. Важным моментом в формировании правильной осанки ребёнка является личный пример.

Выполняйте упражнения вместе с ребёнком, держите спину ровно и будьте здоровы!

