

## Консультация для родителей "Как правильно организовать физкультурные занятия для



ДОШКОЛЬНИКОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ"

Детям для правильного развития необходимо выполнять физические упражнения.

Регулярные нагрузки позволят ребенку вырасти здоровым и сильным. Родителям полезно заниматься

физкультурой вместе с детьми и собственным примером прививать детям любовь к физкультуре и спорту.

**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 шутливое название и легко запоминалось. Например, «Паровозик», "Зайчик".

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 (повторений).

- 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, 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!**