**Рекомендации родителям по физической культуре**

**инструктора Кузьмина Сергея Васильевича**

***В это сложное для нас всех время, Вы приняли правильное решение и остались со своей семьей дома!***

Изменить привычный образ жизни и находиться постоянно дома – это стресс не только для взрослых, но и для детей. Как комфортно организовать пространство для ребенка, почему важно соблюдать режим дня и в какие игры играть на карантине.

От того, какую среду мы создаем у себя дома, в своей семье, зависит, каким вырастет ребёнок. Хотим, чтобы ребенок умел говорить – в семье должно присутствовать общение. Хотим, чтобы вырос читающий ребенок – книги в жизни семьи должны занимать важное место. Чем бы Вы ни занимались: играли, рисовали, смотрели кино - помните, что у ребенка высокая потребность в общении с родными людьми. Помогите ребенку удовлетворить эту потребность! Это будет основой для доверительных отношений в будущем.

***Как быть с физическими активностями, если площадь квартиры не позволяет устраивать марафоны?***

*Для дошкольника движение – это принципиально значимое время препровождение*.

***Семейная зарядка с утра***. Если до сих пор вы не успевали делать по утрам зарядку, то теперь, при вынужденном карантине, у вас есть на это время. Включайте любого онлайн- тренера, и начинайте выполнять упражнения всей семьей. Зарядка — отличный заряд бодрости и профилактика многих заболеваний.

***Пикник на балконе или во дворе частного дома.*** Если вы живете в многоквартирном доме, и прогуляться вам негде, можно устроить пикник прямо на балконе. Застелите пол самыми теплыми одеялами, оденьтесь тепло, как на улицу. Приготовьте горячий чай или какао, бутерброды и печенье и отправляйтесь дышать воздухом. То же самое можно с легкостью организовать во дворе частного дома.

***Обруч.*** Еще один вид активности, который можно применять в условиях квартиры и ограниченного пространства. Обруч — это не только интересное занятие для ребенка, но и тонкая талия у мамы! Планки, отжимания, гантели из бутылок с гречкой (надеемся, вы запаслись гречкой?), спортивные эластичные резинки. В ход может идти все, что поможет вам нагружать собственное тело в условиях полного покоя. Устройте собственный домашний спортзал.

**Организация занятий физической культурой в домашних условиях**

Физические упражнения проводятся с дошкольниками по определенной системе. Утром после сна ребенок выполняет утреннюю гимнастику. Для тех, кто посещает детский сад, утренняя гимнастика обязательна в выходные и праздничные дни. Также полезно для улучшения общего физического развития и предупреждения нарушений осанки (особенно, если ребенок спит на раскладушке) выполнять комплекс упражнений и во второй половине дня, сразу же после сна.

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.

Подбор физических упражнений, методика их проведения и дозировка во многом зависят от возраста ребенка, его самочувствия и физической подготовленности. Если в семье имеются дошкольники разного возраста, например 4 и 6 лет, то заниматься с ними физической культурой (утренняя гимнастика, подвижные игры, выполнение основных движений) можно одновременно. Однако перед старшим по возрасту ребенком ставятся большие требования в отношении дозировки упражнений. Например, выполняя приседания во время утренней гимнастики, младший ребенок повторяет упражнение 4– раз, а старший – 7–8.

Это положение относится и к выполнению основных движений, и к подвижным играм, где также необходим дифференцированный подход. Например, ребенок 4 лет прыгает в длину с места через «ручеек» из двух скакалок шириной 40 см, а 6 лет – 70 см. В игре «Попади в цель» расстояние до цели у младших 2,5 м, а для старших – 3,5–4 м.

Упражнения в этих видах движений подбираются в соответствии с возрастом детей и рекомендациями, изложенными в главе «Обучение основным движениям». 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).

Детям 3–4 лет взрослый должен чаще показывать и объяснять упражнение, помогать им (иногда поддерживать).

Дошкольники 5–7 лет большинство упражнений выполняют самостоятельно. Роль взрослого в этих возрастных группах в основном заключается в объяснении, эпизодическом показе отдельных движений (в случае необходимости).

* процессе выполнения физических упражнений и упражнений спортивного характера, проведения подвижных игр нужно внимательно следить за самочувствием ребенка, его внешним видом и поведением. Двигательную активность дошкольников необходимо дозировать. Они часто увлекаются, например бегом, прыжками, и могут выполнять упражнение до тех пор, пока сильно не утомятся. Поэтому важно по внешним признакам уметь определять, как реагирует организм ребенка на предложенную ему физическую нагрузку.

Если лицо ребенка покраснеет, дыхание станет частым, это свидетельствует о нормальной физической нагрузке. Самочувствие его будет бодрым. При большой физической нагрузке у него появляется обильный пот, значительно учащается дыхание, нарушается координация движений (упражнение выполняется с ошибками). После занятий наблюдается апатия и утомленность, ухудшается аппетит. В таком случае уменьшают нагрузку, а иногда временно (на 2–3 дня) прекращают занятия физической культурой.

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 необходимы для всестороннего физического развития ребенка.

**Комплекс силовых упражнений для детей:**

1. **"Маятник"**

И. п.: стойка - ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счѐт выполнять наклоны головы - раз вправо, два влево, три вперед, четыре назад.

1. **"Волна"**

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

1. **"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.

1. **"Мельница"**

И. п.: стойка - ноги врозь пошире с наклоном корпуса вперед, держим руки - в стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.

1. **" Крокодильчик**"

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

1. **"Ножницы"**

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

1. **"Качели"**

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

1. **"Лягушка"**

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

1. **"Зайчик"**

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

1. **"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.

**Игры для детей 5-7 лет**

**«Лягушка».** Взрослый произносит:«Лягушка скачет по дорожке. Вытянула свои ножки, Увидала комара, Закричала ...» Ребенок продолжает: «Ква-ква-ква». После этого выполняет подряд 3—4 прыжка. Если игре принимают участие несколько человек, взрослый произносит: «А за лягушкой лягушонок кричит громко...» Второй ребенок заканчивает «Ква-ква-ква» и начинает прыгать вслед за первым. Повторить 3—4 раза.

**«С кочки на кочку».** На площадке чертят несколько кружков (диаметр 30—35 см). Расстояние между ними 40—50 см. Это «кочки на болоте», по которым дети должны перебраться на противоположную сторону. Если игра проводится в помещении, «кочками» могут быть вырезанные из картона кружочки. По ним можно ходить широкими шагами, бегать или

прыгать толчком обеих ног, с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Если ребенок наступил мимо «кочки», он начинает игру сначала. Повторить 3—4 раза.

**«Обезьянки».** Водящий показывает различные физические упражнения, а все остальные дети «обезьянки» копируют его. Кто сумеет правильно повторить упражнение, тот становится водящим (взрослый подсказывает, какое упражнение нужно выполнить). Игра длится 5—6 мин.

**«Кто летает?»** Дети становятся в круг, взрослый называет предметы, птиц, животных, которые летают не летают. Называя их, взрослый поднимает руки вверх. Например, он говорит: «Воробей летает, печка летает, самолет летает и т. д.» Дети поднимают руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если назван действительно летающий предмет. Игра длится 4—5 мин.

**«Подбрось и поймай».** На двух столбиках (стойках) натянута веревочка на высоте поднятой вверх руки ребенка. Он подбрасывает мяч через веревочку и ловит его на противоположной стороне. Если играют несколько детей, то можно провести между ними соревнование. Побеждает тот, кто большее количество раз поймал мяч за обусловленное число бросков (8—10 раз).

**Развивающая физкультура для дошкольников**

* мамы, и папы хотят, чтобы их дети был ловкими, сильными, спортивными. Конечно, во многом это зависит от природных данных ребенка, но большую роль в физическом развитии играет и то, насколько много уделяют ему внимания родители.

Возраст детей, достигших четырехлетнего возраста, как правило, принято называть золотым. То есть ребенок к 4-м годам уже свободно выполняет простейшие движения, уверенно ходит, бегает, говорит, мыслит, ориентируется в пространстве. В этот период дети удивляют своих родителей, пытаясь помочь им в работе, подражают практически во всем.

Именно в этом возрасте интенсивно идут процессы роста и увеличения массы тела. Поэтому самый раз заниматься с ребенком физкультурой, сочетая различные упражнения с отдыхом и нагрузкой.

При проведении занятий (особенно на начальном этапе) не забывайте об индивидуальных особенностях своего ребенка.

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 шутливое название и легко запоминалось. Например, "Чебурашка", "Паровозик", "Зайчик" и т. д.

Такие упражнения детям интересны и неутомительны. Перед тем как начать занятие с ребенком, желательно объяснить ему содержание упражнения, затем показать его и только потом дать попробовать сделать. Старайтесь, чтобы объяснение не было долгим, так как усидчивость и внимание у малышей, особенно в 4-летнем возрасте, бывает неустойчивым, и они фактически не способны сосредоточиться на продолжительном объяснении.

Еще раз напоминаем, что любое упражнение, выполняемое ребенком многократно, уже является для него непосильным. Одновременно развиваются и другие двигательные качества. Все эти несложные упражнения удобно делать дома в квартире.

Итак, не забывайте следующие **правила проведения занятий с малышами:**

1. Продолжительность занятий с детьми 4 лет должна составлять 15—20 мин, соответственно с детьми 5—7 лет — 20—30 мин.
2. В одно занятие рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений, зависимо от возраста.
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 (в том числе и силовые) должны быть преподаны ребенку в виде имитационных движений и игр.
6. Каждому упражнению придумайте шутливое 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 малышей и грамотно составить комплекс.