

# Консультация для родителей «Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в условиях семьи»



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:

- физкультурные занятия желательно проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила — это болезнь ребенка;
- перед физкультурными занятиями дома желательно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить физические упражнения с закаливанием;
- 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;
- 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;
- если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом;
- для того чтобы было 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, пытаясь 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 2-3 года составляет 10 мин, 3-4 года 15—мин, 5-6 лет 25 мин, 6—7 лет до 30 мин.

2. В одно занятие рекомендуется включать от 6 до 10 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 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 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.

Примерный комплекс утренней гимнастики для детей 2-3 лет.

### «Пушистые цыплята»

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>1. Курочка-пеструшка у бабушки живёт,<br/>За собой цыпляток по двору ведёт.</b></p>   | <p>Ходьба в колонне парами</p>                              |
| <p><b>2. Рядом ходит с курочкой петушок.<br/>У Пети на головке красный гребешок.</b></p>    | <p>Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колен.</p> |
| <p><b>3. Побежала курочка на водопой<br/>А за ней ребятки-жёлтые цыплятки.</b></p>          | <p>Бег в колонне парами.</p>                                |
| <p><b>4. Курица-красавица у бабушки живёт<br/>Цыпляток своих любит, по двору ведёт.</b></p> | <p>Ходьба с махами руками вверх – вдох, вниз выдох.</p>     |

### ОРУ

**Жёлтые цыплятки, славные ребятки в кружочек вставляли упражнения выполняли.**

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>1. Рано утром Курочка делает зарядку.<br/>Делает зарядку, учит цыплят порядку.</b></p>       | <p>И.П.- стоя ноги врозь, руки внизу. 1-3 взмахи руками вверх-вниз; 4-и.п. Повторить 3 раза</p>                              |
| <p><b>2. Вы цыплята вдаль смотрите<br/>Голову вправо, влево поверните.<br/>Не идёт ли кот?</b></p> | <p>И.П.- стоя ноги врозь, руки внизу. 1-поворот головы вправо; 2-и.п.; 3- поворот головы влево; 4-и.п. Повторить 3 раза.</p> |
| <p><b>3. Детки, детки приседайте,</b></p>  | <p>И.П.- стоя ноги врозь, руки внизу. 1-4 присед,</p>  |

**Зёрнышки все собирайте.**

постучать пальцами по коленям; 5-6 и.п.

**4. Вот цыплятки все наелись  
Им водички захотелось.**

Повторить 3 раза.

И.П.- стоя ноги врозь, руки внизу. 1-3 наклон  
вперёд прогнувшись, руки назад; 4-и.п.

**5. Цыплятки жёлтые ребятки  
Бегают, резвятся, коту Ваську не  
боятся.**

Бег в рассыпную

### **Дыхательное упражнение.**

**Вырастет цыплёнок, станет  
Петушком  
У Пети петушка на головке  
гребешок  
Гребешок красенький-красота.  
Слышен Петин голосок с самого  
утра.**

И.П.- о.с. 1-2 поднять руки в стороны – вдох;  
3-6 выдох со звуком «Ку-ка-ре-ку!», руками  
похлопать по бёдрам.

Примерный комплекс утренней гимнастики для детей 3-4 лет.

### **«Колобок».**

**На сметане мешён. На окошке стужён.**

**Круглый бок, румяный бок. Покатился (Колобок).**

**Влево, вправо повернись, в этой сказке очутись.**

**1. Жили-были дед и баба  
Попросил дед бабку испечь колобок.**

Ходьба обычным шагом друг за другом,  
хлопая в ладоши «бабка лепит Колобок».

**2. Надоело Колобку лежать на окошке,  
Стал он поворачиваться с боку на бок.  
3. А потом прыгнул с окошка на лавку  
С лавки на травку...**

Ходьба вперевалочку.

Прыжки на двух ногах вперёд.

**4. И покатился в лес.  
Катится Колобок по лесной тропинке.**

Бег с круговым вращением согнутыми  
руками  
перед грудью – «моторчик».

**5. Быстро катится.**

Быстрый бег.

**6. Устал, решил отдохнуть,  
Свежего лесного воздуха вдохнуть.**

Руки в стороны – глубокий вдох через нос.  
Положить руки на живот, слегка надавить –  
выдох.

### **ОРУ**

**1. Отдыхает Колобок  
Вдруг выскакивает Зайка.  
Хотел съесть колобка  
Да где там!**

И.П.- стойка ноги врозь, руки на голове-  
«уши».

1-наклон туловища вправо; 2-наклон  
влево. Сказать: «Колобок, Колобок, я тебя  
съем!»

**2.Покатился Колобок дальше.  
Волка встретил.  
Почуял серый Волк колобка  
Завыл от голода.**

Повторить 4 раза.

И.П.-стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью  
1-поворот вправо, произнести «У-У»; 2-и.п.;  
3-4 тоже в другую сторону. Повторить по 3  
раза.

**3.Испугался Колобок,  
Спрятался.**

И.П.-о.с., руки на поясе. 1-присед, закрыть ладонями глаза; 2-и.п. Повторить 6 раз.

**4.Покатился Колобок дальше.  
Встречается ему Медведь.  
Обрадовался Медведь.**

И.П.-сед «по-турецки», руки на коленях.  
Перекаты на ягодичках вправо-влево.  
Повторить по 4 раза.

**5.Катится колобок дальше.  
Навстречу Лисичка-сестричка.  
Понравился ей Колобок  
Стала она с ним прыгать и скакать!**

И.П.-о.с., руки согнуты перед грудью – лапки.  
Прыжки на двух ногах вперёд, назад в сочетании с ходьбой на месте. Повторить 3х6 прыжков.

**Попрыгали, поскакали Лисичка с Колобком, а потом показала она ему дорогу к дому.**

#### **Дыхательное упражнение.**

**Да, в след, как дунет.  
Как крикнет: «Колобок! Колобок!  
Не попадайся на зубок!»**

Вдох носом, наклонится вперёд сильный выдох.  
Все громко кричат.

Предлагаю примерный комплекс упражнений на развитие силы для физкультурных занятий с детьми 6-7 лет 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."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.