**Газета «Здоровье детей в ваших руках».**

**Выпуск №11.**

# Тема:

# Как организовать занятия физкультурой в домашних условиях?

В современном мире спорт стал незаменимой частью ежедневного распорядка, без которого практически невозможно представить свой день. Тренируясь систематически, мы делаем организм сильнее и выносливее. А для детей занятия физкультурой – это не только веселое времяпровождение, но и жизненная необходимость. Спорт помогает ребенку расти здоровым, предоставляет дополнительные возможности для физического и социального развития. Регулярные тренировки снижают заболеваемость, повышают уровень физической и эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации детей в новых условиях жизни и деятельности.

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.

- **Физкультурные занятия** необходимо проводить до еды, натощак.

-Лучше всего проводить **физкультурные занятия на улице**(особенно если вы находитесь на даче).

-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.

-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**.

- 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.

- Важным **условием эффективности занятий физкультурой** с детьми является постепенность.

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 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.



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. "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!**