**Физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях.**

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Нормально развивающийся ребенок постоянно стремится к движениям.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада.

Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно,

пойдут на пользу любому ребенку.

Для организации физкультурных занятийс 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, 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.

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:

Продолжительность занятий с детьми 3-4 лет должна составлять 15—20 мин, соответственно с детками 5—7 лет — 20—30 мин.

В одно занятие рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений.

Каждое упражнение необходимо выполнять от 2 до 6 раз (повторений) в зависимости от возрастных особенностей и двигательной подготовленности ребенка.

Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.

Упражнения должны быть преподаны ребенку в виде имитационных движений и игр.

Каждому упражнению придумайте шутливое название.

Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы, развивающие разнообразные физические качества.

Соблюдайте правило постепенности и последовательности.

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.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

В процессе воспитания двигательных действий, учитывая психофизиологические особенности развития ребенка, опираясь на его возможности, взрослый последовательно ставит перед ним новые двигательные программы. Конкретно это выражается в постепенно повышающихся требованиях программы физического воспитания, направленных на формирование двигательных навыков и физических качеств.

В процессе обучения движениям у ребенка развиваются физические и умственные способности, духовно-нравственные качества личности, эстетические чувства; воспитываются телесная рефлексия, осознанность, целенаправленность и организованность двигательных действий, инициативность и стремление к творчеству; развиваются память, воображение, фантазия; воспитывая в ребенке культуру тела, педагог одновременно совершенствует его духовную культуру.

Литература

Кенеман А.В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978. - 272 с.

Козлова С. А. Дошкольная педагогика: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. - 5-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 416 с.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. − Красноярск: ИПК СФУ, 2008. − 342 с.

Шебеко, В.Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры: монография / В.Н. Шебеко. – Минск: Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка, 2000. 178 с.