

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №77 комбинированного вида**



**Консультация для родителей
«Как правильно организовать физические
упражнения дома»**

**Подготовила Прохорова Е.И.,
воспитатель**

г. Одинцово, 2020

Каждый родитель знает, как полезна физическая активность для развития детей. И ограничивать ее не стоит: дети должны постоянно бегать, прыгать, ползать, преодолевать преграды, лазать по канатам или деревьям, кататься на велосипеде или самокате. Поговорим о том, как организовать такие занятия дома.



Утренняя зарядка

Утренняя зарядка приносит пользу только в одном случае - если она составлена с учетом индивидуальных особенностей детей. Как же составить индивидуальный комплекс утренней гимнастики? Прежде всего необходимо знать: утренняя зарядка предназначена не для тренировки, а для подготовки организма к активной дневной деятельности, поэтому нагрузка должна соответствовать физическим и психологическим особенностям каждого ребенка.

Несколько правил проведения утренней гимнастики:

- дыхание должно быть ритмичным и спокойным;
- амплитуду движений, их скорость и интенсивность необходимо увеличивать постепенно, от начала занятия к его окончанию;
- упражнений должно быть не больше восьмидесяти;
- комплекс упражнений необходимо периодически менять;
- время проведения утренней гимнастики - 10-12 минут;
- можно делать зарядку под веселую музыку.

Оздоровительный бег

Оздоровительный бег - отличное средство укрепления здоровья.

Для занятий бегом вместе с ребенком не подходят улицы и людные места, целесообразнее выбрать место в близлежащем парке, сквере. Прежде чем заняться бегом, надо позаботиться об обуви ребенка. Если обувь тесная, плохо сидит на ноге, то неприятные ощущения ему обеспечены. Бегать в повседневной обуви недопустимо.

Перед началом занятий подготовьте организм ребенка к нагрузкам. Начинать развивать выносливость рекомендуем с медленной ходьбы, постепенно увеличивая ее продолжительность и интенсивность

Оздоровительные пробежки - это тип утренней гимнастики. Пробежки проводятся на воздухе в течение 5-7 минут (непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени). В конце пробежки проводятся дыхательные упражнения.

Памятка - «Десять советов родителям»

1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребенка, в том числе его отношение к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребенок.

2. Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку - поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание.

3. Наблюдайте за поведением и состоянием ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребенок капризничает и не выполняет их требований. Причиной может быть усталость, скрытое желание и т. п. Постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом вам помогут глубокое знание особенностей своего ребенка, его

доверие, ощущение им своей защищенности и значимости собственной личности.

4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните ее и только после этого продолжайте занятие.



Если этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.

5. Не ругайте ребенка за временные неудачи.

6. Важно определить приоритеты вашего ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.

7. Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребенку, пусть он выполняет их как можно дольше - в этом случае он не будет *«хватать верхушки»*, а прочно усвоит тот или иной навык, движение.

8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура - дело серьезное!

9. Не перегружайте ребенка: что доступно более взрослому, не всегда полезно младшему.

10. В процессе воспитания ребенка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.

Для развития силы дома ребенку можно предложить и отжимания, и приседания, и подъемы тяжести. Но необходимо помнить, что все упражнения нужно выполнять с учетом возраста, физического развития ребенка. Выносливость и скорость можно тренировать с помощью велотренажера или беговой дорожки.

Если ребенок занимался в спортивной секции, то в квартире можно реализовывать комплекс физических упражнений характерных для этого вида спорта – конькобежный спорт, плавание, гребля и другие

