

КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Уважаемые родители! В это непростое время, когда в стране объявлен режим самоизоляции в связи с пандемией COVID 19, все мы вынуждены оставаться дома. Всемирная организация здравоохранения рекомендует и в этих условиях оставаться физически активными и не терять бодрость духа.

Дистанционный формат, привел нас к необходимости перестраивать свой день. А еще – день малышей, оказавшихся без занятий физкультурой. А для детей занятия физкультурой – это не только веселое времяпровождение, но и жизненная необходимость. Физкультура 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.

В этом материале расскажу, как организовать занятия любимой детьми физкультурой в домашних условиях.

«Сам себе тренер» подсказки для взрослых.

- Дома можно провести занятия физкультурой для ребенка самому. Однако, регулярные занятия немыслимы без четкого плана.
- Желательно фиксировать все результаты ребенка в письменном виде на компьютере или в блокноте. Это поможет впоследствии анализировать результаты, устранять пробелы и ставить новые цели.
- При грамотном подходе к вопросу и выработке четкого распорядка дня, физкультурные занятия будут приносить пользу и радость не только ребенку, но и родителям.
- Тренировки должны быть разнообразными, потому что ежедневное рутинное выполнение одних и тех же упражнений отбивает охоту и мотивацию у детей.
- Продолжительность должна быть такой, чтобы успевать выполнить все запланированное. Организм должен получить необходимую нагрузку, но при этом не слишком перетрудиться.
- В любом занятии нужно найти место разминке и небольшим паузам для отдыха.
- Дети очень любят подвижные игры, не забываем про них.
- Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.

- Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т. д.

- Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

Вовлекайте детей в игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости. Например:

- **Прыгни и повернись.**

Ребенок выполняет прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах, по сигналу делает резкий поворот прыжком вокруг себя).

- **Быстро переложи мяч.**

Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной мяч. По сигналу быстро перекладывает мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

- **Ударь и догони.**

Ребенок ударяет по мячу ногой, бегом догоняет его, берет в руки и бегом возвращается на место.

- **Проведи мяч.**

По сигналу ребенок ведет мяч ногами, продвигаясь вперед к финишной линии. Достигнув ее, быстро разворачивается и ведет мяч обратно.

- **Волчок.**

Ребенок, сидя в обруче, приподнимает ноги и, отталкиваясь руками, старается повернуться кругом.

- **Догони обруч.**

Ребенок ставит обруч ободом на пол, энергично отталкивает его, догоняет и снова отталкивает, стараясь, чтобы он не упал.

- **Юла.**

Ребенок ставит обруч ободом на пол, придерживая его сверху рукой. Резким движением закручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку и ловит обруч.

- **Удочка.**

Взрослый вращает веревку по полу вокруг себя. Ребенок перепрыгивает через веревку, стараясь не коснуться ее.

Эти игровые упражнения в значительной мере помогают скорректировать нарушения в психофизическом развитии ребенка, укрепляют его веру в свои силы и возможности.

*Консультация подготовлена инструктором по физической культуре
МБДОУ №22 «Искорка» Саксоновой Эльвирой Александровной.*