***Инструктор по физической культуре***

***Хорькова С.В.***

**Статья для родителей**

**«Физкультура от простого к сложному в детском саду и дома»**

Что происходит с организмом при движениях. Почему они так важны для сохранения здоровья?

Польза от физических упражнений велика, но только при соблюдении чувства меры. Помните, что физические нагрузки не должны быть для ребенка чрезмерны, иначе они вызывают перетренированность, плохое самочувствие, снижение иммунитета и даже торможение роста. Первые признаки такого состояния – вялость, апатия, ухудшение настроения, нарушение сна, аппетита. Пропадает желание заниматься физическими упражнениями, что недавно получалось легко, становится трудным. Появление одного – двух из них должно вас насторожить и послужить сигналом к снижению нагрузок.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление упражняться дальше, осваивать новые, более сложные движения.

Старшим дошкольникам кроме похвал, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимо заниматься физкультурой: чтобы его не перегоняли другие дети, чтобы он скорее научился плавать, чтобы у него была правильная и красивая осанка, мягкая походка и так далее.

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.

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. 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. 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 шутливое 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.

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 неустойчивое, и они 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 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 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, используйте музыку.
7. Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы, развивающие разнообразные физические качества.
8. Соблюдайте правило постепенности и последовательности, от простого к сложному.
9. Учитывайте индивидуальные особенности своего ребенка.

Зная эти девять правил, каждый из Вас сможет правильно подобрать упражнения для своих детей и грамотно составить комплекс.

Предлагаю примерный комплекс упражнений на развитие силы 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 прыгнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.

В конце упражнений не забудьте выполнить упражнения на дыхание или просто спокойно походите по комнате!