

Физкультура для дошкольников в домашних условиях



Автор:

Любовь Васильевна Дикова,
инструктор по физической культуре

Сейчас обстоятельства складываются таким образом, что значительную часть времени взрослые и дети должны проводить дома вместе. Очень важно организовать это время с пользой для здоровья и укрепления детско-родительских отношений.

Для правильного развития опорно-двигательного аппарата детям любого возраста необходима специально организованная двигательная активность.

Наличие регулярной физической нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным. А в сложившихся обстоятельствах легче преодолеть период самоизоляции.

Родителям полезно заниматься физкультурой вместе с детьми и собственным примером прививать детям любовь к физкультуре и спорту. Если родители вместе с детьми будут выполнять физические упражнения, то ребенок будет считать это нормой.

Для увеличения двигательной активности детей дома в период самоизоляции можно организовать:

- утреннюю гимнастику
- физкультурные занятия
- подвижные игры
- игры средней и малой подвижности
- игровые упражнения
- дидактические игры на тему физкультуры и спорта
- гимнастика после сна
- физкультминутки и паузы
- упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия

***Начинаем день с зарядки,
Будет всё у нас в порядке!***



Зачем нужно делать зарядку?

Утренняя зарядка для детей очень полезна по ряду обоснованных причин.

- 1) У детей регулярно занимающихся утренней зарядкой значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет.
- 2) Зарядка обеспечивает прилив энергии и бодрости.
- 3) Ребенок, который привык начинать день с утренней зарядки, отличается дисциплинированностью и организованностью.
- 4) Утренние упражнения способствуют физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Что нужно помнить?

- 1) Главное - желание! Заставлять ребенка нельзя. Угрозы и наказание не принесут успеха и пользы. Итак, правило номер один - утренняя зарядка для детей должна выполняться с желанием.
- 2) Зарядка должна выполняться в определенные часы каждое утро, сразу после сна.
- 3) Нельзя перед зарядкой есть и пить
- 3) Одежда должна быть легкая свободная и чистая, обувь спортивная
- 4) Комнату необходимо хорошо проветрить
- 5) Использовать музыку для того, чтобы выполнять упражнения было интереснее (ритмичные детские песенки и минусовки)
- 6) Не нужно делать зарядку, если ребенок болен. Но как только самочувствие ребенка улучшится, необходимо сразу вернуться к утренним упражнениям.

Соблюдая ряд нехитрых правил, можно привить ребенку любовь к утренней зарядке. Главное, чтобы ему было интересно и весело. Так он захочет делать упражнения каждое утро, что постепенно перерастет в привычку.

Комплекс утренней зарядки с мягкой игрушкой

для детей 4-5 лет

«Моя любимая игрушка»

Оборудование: небольшая мягкая игрушка

Ходьба обычная под музыку, в руках мягкая игрушка

- ходьба на носках, поднять игрушку вверх
- ходьба на пятках, игрушка перед грудью
- легкий бег по комнате
- ходьба обычная

Общеразвивающие упражнения с мягкой игрушкой

1. «Подними игрушку высоко» (5 раз)

Исходное положение: стоя, ноги на узкой дорожке, игрушка в опущенных руках.

Выполнение: поднять игрушку над головой, встать на носочки, посмотреть на неё, руки выпрямить, вернуться в исходное положение

2. «Достань до игрушки» (5 раз)

Исходное положение: сидя на полу ноги врозь колени не сгибать, спина прямая, руки на поясе, игрушку положить подальше к носочкам

Выполнение: потянуться вперед, дотронуться до игрушки, вернуться в исходное положение. Ноги не сгибать.

3. «Покажи игрушку» (по 4 раза в каждую сторону)

Исходное положение: сидя по-турецки, игрушка перед грудью в согнутых руках.

Выполнение: повернуться вправо, выпрямить руки, вернуться в исходное положение, повторить тоже влево



4. «Покачаем игрушку» (по 4 раза в каждую сторону)

Исходное положение: стоя, ноги на широкой дорожке, игрушка над головой, руки прямые.

Выполнение: наклоняться вправо и влево

5. «Положи – возьми» (5 раз)

Исходное положение: стоя, ноги на узкой дорожке, игрушка в руках.

Выполнение: 1 – присесть, оставить игрушку на полу, встать руки на пояс; 2 – присесть, взять игрушку, встать, поднять вверх

6. «Попрыгушки»

Исходное положение: ноги на узкой дорожке, руки на поясе, игрушка на полу. Прыжки вокруг игрушки вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте.

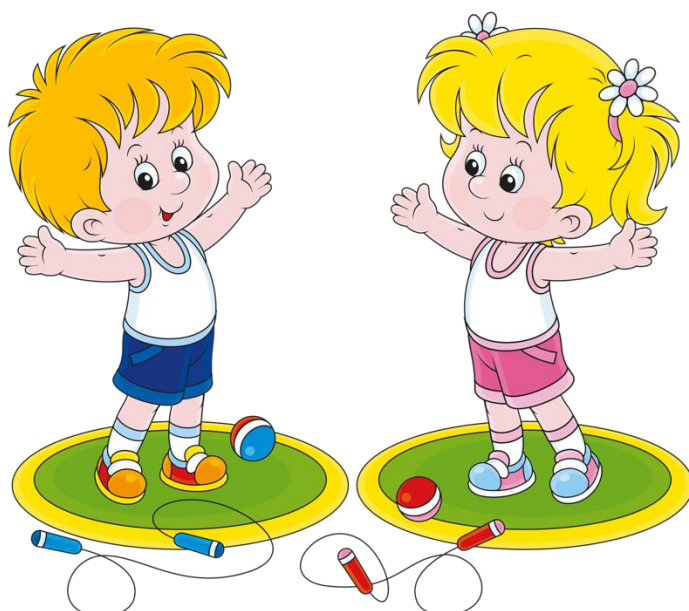
7. «Покружимся» (по 4 раза в каждую сторону)

Исходное положение: ноги на узкой дорожке, игрушка в руках.

Выполнение: поднять игрушку вверх, покружиться с ней в одну сторону, опустить игрушку, отдохнуть, повторить в другую сторону.

Ходьба с игрушкой по комнате, по сигналу остановиться, подбросить игрушку вверх и поймать 3 раза. Повторить 2-3 раза.

*Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым,
И веселым целый день.*



Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!



Методические рекомендации для родителей по проведению утренней гимнастики с детьми 4-5 лет:

- ✚ Длительность утренней гимнастики для детей 4-5 лет составляет 6-8 минут.
- ✚ Дети 4-5 лет выполняют упражнения сначала по показу взрослого затем самостоятельно. Заинтересовать ребенка можно коротким стихотворением об игрушке, а заодно и разучить его.
- ✚ Комплекс утренней гимнастики лучше выполнять с разными игрушками, меняя их иногда по желанию ребенка.
- ✚ Необходимо следить за положением тела ребенка во время выполнения упражнений, при необходимости помогать.
- ✚ Повторять один комплекс нужно в течение 1-2 недель
- ✚ Обязательно хвалите ребенка!
- ✚ Посмотрите с ребенком мультфильмы про утреннюю зарядку. Например, «Уроки Тетушки Совы. Утренняя зарядка»

Физкультурные занятия для малышей дома



Зачем нужна физкультура?

- 1) Физкультурные занятия способствуют развитию двигательной сферы ребенка
- 2) Позволяют более полно удовлетворить его потребность в движении
- 3) Формируют базовые умения и навыки
- 4) Расширяют возможности использования разных видов упражнений.
- 5) Помогают сохранять и укреплять здоровье малыша.

Что нужно помнить?

- 1) Физкультурные занятия желательно проводить в одно и то же время
длительность занятия для детей 4-5 лет 20 минут, 2-3 раза в неделю с промежутком 1-2 дня
- 2) Одежда ребенка должна быть легкая свободная и чистая.
- 3) Физкультурные занятия необходимо проводить до еды
- 4) Комната должна быть хорошо проветрена
- 5) Для того чтобы выполнять упражнения было интереснее желательно использовать музыку (ритмичные детские песенки и минусовки)
- 6) Нельзя заниматься физкультурой, если ребенок болен.

Соблюдая эти правила, можно воспитать у ребенка желание заниматься физкультурой регулярно.

Физкультурное занятие для детей 4-5 лет

«Весёлые зайчата»

Задачи: способствовать развитию координации движений, упражнять в ползании, прыжках.

Вводная часть:

«Идем на полянку»

- ходьба обычная,
- на носочках, руки вверх прямые
- на пятках, руки на поясе
- ходьба в чередовании с бегом 2-3 раза

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения без предметов «Зайка»

1. «Сильные лапки» (5-6 раз)

Исходное положение: ноги на узкой дорожке, руки за спиной

Выполнение: вынести руки вперед, выпрямить, сказать «Вот!»

2. «Зайка ищет корешки» (5-6 раз)

Исходное положение: ноги на широкой дорожке, руки на поясе

Выполнение: наклониться вниз, постараться достать пальчиками до пола, вернуться в исходное положение.

3. «Зайка спрятался» (5-6 раз)

Исходное положение: ноги на узкой дорожке, руки на поясе.

Выполнение: присесть, обхватить колени руками «спрятался», встать руки в стороны «показался»

4. «Зайкины лапки» (5-6 раз)

Исходное положение: сидя, ноги вместе, прямые, упор рук сзади

Выполнение: по очереди поднимать прямые ноги вверх

5. «Зайка отдыхает»

Исходное положение: лежа на животе, руки согнуты под подбородком, ноги согнуты в коленях



Выполнение: поочередное сгибание и разгибание ног

6. «Зайке весело»

Прыжки в чередовании с ходьбой.

7. «Зайка растёт» (5-6 раз)

Исходное положение: ноги на узкой дорожке, руки опущены.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.

Основные движения:

Для выполнения основных движений необходимо расставить в один ряд 5 мягких игрушек на расстоянии 40-50 см.

Игровое упражнение «Ловкий заяц»

Ходьба и бег змейкой между игрушками. В одну сторону ребенок бежит змейкой, обратно идет шагом змейкой. Игрушки не задевать, повторить 4-5 раз.

Игровое упражнение «Ползи и прыгай»

В одну сторону ребёнок ползёт на четвереньках между игрушками, не задевая их, в обратную сторону выполняет прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой между игрушками. Повторить 4-5 раз

Подвижная игра «День и ночь»

Взрослый говорит «День наступил, вышли зайки погулять!» Под весёлую музыку ребенок «зайка» веселится на полянке. По сигналу «Ночь» (музыка останавливается) ребенок приседает или ложится на пол (на коврик) и закрывает глаза. Повторить игру 3-4 раза.

Заключительная часть:

Спокойная ходьба по комнате, руки через стороны вверх – вдох, вниз – выдох, релаксация – полежать на спине (2 минуты).