

## **Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях.**

Нашим детям для правильного развития опорно-двигательного аппарата необходимо выполнять комплекс физических упражнений. 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 и гигиенические процедуры.

Для организации физкультурных занятий с 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 хорошая погода).*

- *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.*

- *Для того чтобы было выполнять упражнения было интереснее, лучше заниматься физкультурой под музыку.*

Как известно, дети в дошкольном 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 шутовское название и легко запоминалось. Например «Паровозик», «Мишка» 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.

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.

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.

Каждое движение, которое вы выполняете с ребенком, должно быть правильно выбрано и хорошо выполнено. Конечно, очень важно обеспечить безопасность, страховку и помощь ребенку, но в то же время неоправданна и излишняя боязливость, которая мешает ребенку стать самостоятельным.

**Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.**