#СИДИМДОМА **Физкультура для дошкольников в домашних условиях**

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) З**арядка** обеспечивает прилив энергии и бодрости.

3) Ребенок, который привык начинать день с **утренней зарядки**, отличается дисциплинированностью и организованностью.

4) У**тренние** 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 улучшиться, 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 раннего возраста**

**«Моя любимая игрушка»**

**Оборудование:** небольшая мягкая игрушка

Ходьба обычная под музыку, в руках мягкая игрушка

- ходьба на носках, поднять игрушку вверх

- легкий бег по комнате

- ходьба обычная

Общеразвивающие упражнения с мягкой игрушкой

**1. «Покажи игрушку»** (3-4 раза)

Исходное положение: ноги на узкой дорожке, игрушка перед грудью.

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

**2. «Достань до игрушки»** (3-4 раза)

Исходное положение: ноги на широкой дорожке, руки на поясе, игрушка на полу около носков

Выполнение: наклониться, дотронуться до игрушки, вернуться в исходное положение.

**3. «Положи – возьми»** (3-4 раза)

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

Выполнение: 1 – присесть, оставить игрушку на полу, встать руки на пояс;

2 – присесть, взять игрушку, поднять вверх

**4. «Игрушки – попрыгушки»**

Прыжки с игрушкой в руках в чередовании с ходьбой.

**5. «Покружимся»** (по 3 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 под веселую ритмичную музыку.

**Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!**



**Методические рекомендации для родителей**

**по проведению утренней гимнастики с детьми раннего возраста:**

* Длительность утренней зарядки в группе раннего возраста составляет 4- 5 минут.
* Дети раннего возраста выполняют все упражнения по показу взрослого. Перед тем как начать выполнять новое упражнение, желательно объяснить ребенку его содержание, затем показать и только потом дать попробовать сделать.
* 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.

2) Длительность занятия составляет 10-12 минут, 2-3 раза в неделю через 1-2 дня

3) Одежда ребенка должна быть легкая свободная и чистая.

4) Физкультурные занятия необходимо проводить до еды

5) Комната должна быть хорошо проветрена

6) Для того чтобы выполнять упражнения было интереснее желательно использовать музыку (ритмичные детские песенки и минусовки)

7) Нельзя заниматься физкультурой, если ребенок болен.

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

**Физкультурное занятие для детей раннего возраста**

**«Весёлые зайчата»**

Задачи: упражнять ребенка в сохранении равновесия при ходьбе по узкой дорожке, в ползании на четвереньках, в прыжках на двух ногах в подвижной игре

Вводная часть:

«Идем на полянку» - ходьба в чередовании с бегом 2-3 раза

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения без предметов «Зайка»

**1. «Покажи лапки»** (3-4 раза)

Исходное положение: ноги на узкой дорожке, руки за спиной

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

**2. «Зайка щиплет травку»** (3-4 раза)

Исходное положение: ноги на широкой дорожке, руки на поясе

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

**3. «Зайка спрятался»** (3-4 раза)

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

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

**4. «Зайке весело»**

Прыжки в чередовании с ходьбой.

**5. «Зайка растёт»**

Исходное положение: ноги на узкой дорожке, руки опущены.

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

Основные движения:

**Игровое упражнение «Пройди по узкой дорожке»**

Для дорожки можно использовать две веревки, один или несколько шарфиков. Ширина дорожки около 20 см, длина 2-3 м. Ребенок проходит или пробегает по дорожке туда и обратно 2-3 раза.

**Игровое упражнение «Доползи до игрушки»**

На одной стороне комнаты находится ребенок, на другой игрушка. Расстояние 3-4 м. Ребенок ползет на четвереньках к игрушке, встает, берет её в руки, поднимает вверх и кладет на место. Обратно возвращается шагом или бегом. Повторить 2-3 раза.

**Подвижная игра «Зайка и медвежонок»**

Взрослый изображает медвежонка или берет игрушку. Ребенок будет зайкой. Для игры необходимо обозначить домик зайчонка, например, выложить из шарфиков. Зайка находится в домике, медвежонок в стороне «спит». Под веселую музыку зайка выпрыгивает из домика и скачет по комнате. По сигналу (музыка остановилась), просыпается и выходит на середину комнаты медвежонок. Зайка прячется в домике. Медвежонок рычит, обходит не спеша всю комнату и возвращается в свою берлогу. Повторить игру 2-3 раза.

***Правила:*** выполнять движения по сигналу

***Вариант:*** при желании можно поменяться с ребенком ролями, игру можно проводить без музыки

***Указания к игре:*** перед игрой объяснить ребенку сюжет и смысл игры, рассказать, кому и что нужно делать, попробовать

Заключительная часть:

Спокойная ходьба по комнате, релаксация (полежать на спине)