Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 84

**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) 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 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).