

Консультация для родителей «Физкультура дома»

Важная часть развития ребенка — утренняя гимнастика. Используйте несложные правила, чтобы сделать ее приятной, радостной и максимально полезной:

Не путайте понятия «утренняя гимнастика» и «физическая тренировка». Утренняя гимнастика преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Она не для тренировок организма.

Утреннюю гимнастику составляют из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Утренняя гимнастика исключает использование упражнений на силу и выносливость.

В качестве исходных положений используются положения сидя и лежа. Упражнения выполняют медленно и без резких движений. Нагрузка и интенсивность утренней гимнастики значительно меньше, чем при дневных тренировках (организм еще не совсем проснулся и не работает с полной отдачей).

С ребенком утреннюю гимнастику проводят со второго года его жизни в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега.

Первыми выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднятие рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной.

Упражнения для мышц спины и живота и развития гибкости позвоночника ставят после более легких. Затем должны снова идти упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднятие рук в стороны до уровня плеч и их опускание.

Упражнения с большей нагрузкой (наклоны, приседания) выполняются по два-три подхода.

После всех упражнений нужен кратковременный, секунд 10-15, бег или подпрыгивания.

Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.

Маленькие хитрости

Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.

Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.

Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез!»

Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.

Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»

Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью.

