

Физкультура дома.

Рекомендации родителям простых упражнений, для сближения их с детьми. 2020г.

Цель: организация нетрадиционной формы работы с родителями и воспитанниками через интернет ресурсы, для повышения компетентности родителей в вопросах гармоничного развития опорно-двигательной системы у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Вести оздоровительную работу с воспитанниками, через заинтересованных родителей, по укреплению опорно-двигательного аппарата;
2. Прививать потребность в здоровом образе жизни у детей, через повышение интереса у родителей;
3. Заинтересовать родителей в вопросах правильного физического развития детей дошкольников.

упражнение "Самолет в небе"

Данное упражнение способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, тренирует мышцы брюшного пресса, развивает координацию.

И.П. - Сидя ноги вместе носки оттянуты, руки на коленях.

1,2,3 - руки в стороны, приподнять прямые ноги, спину вытянуть, голову держать прямо.

4 -принять исходное положение.

Счет медленный, на отдыхе сделать паузу 1-2 секунды. Далее можно увеличивать время "полета" до 10 секунд.





упражнение "Самолет"

Данное упражнение способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, тренирует мышцы спины.

И.п. - лежа на животе руки под подбородком, ноги вместе.

1,2,3 - приподнять туловище и разогнуть руки в стороны, смотреть вперед. ноги остаются прижатыми к полу (дыхание свободное).

4 - принять исходное положение.

(Упражнение можно выполнять вместе с папой)))))))))



упражнение "Птичка"

Упражнение способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата дошкольников.

И.п. лежа на животе, руки под подбородок; ноги прямые вместе.

1-7 приподнять туловище, руки и ноги, удерживать их в таком положении.

8 - принять исходное положение.

В зависимости от состоятельности мышц спины и индивидуальных особенностей - дозировку можно увеличивать.



упражнение "Дельфин"

Исходное положение - лежа на животе, руки под подбородок, ноги прямые, вместе.

1-3 приподнять туловище, и согнуть руки в локтях, прижать пальцы к плечам, ноги на полу. Удерживать положение.

4 вернуться в исходное положение.



упражнение "Буква - Г"

Упражнение развивает гибкость, укрепляет прямые мышцы спины, развивает равновесие. Использование гимнастической палки, помогает удерживать лопатки прижатыми к спине.

Стоя ноги на ширине плеч, палку опустить на лопатки и прижать их.

1 - выполнить наклон туловища вперед не сгибая колени;

2 - выпрямиться и принять исходное положение.

Считать медленно, фиксировать положение туловища.



упражнение "Клубочек"

Укрепляет мышцы живота и передней поверхности шеи, благодаря упражнению дети учатся группироваться.

И.п. сидя обхватив колени руками, голова опущена.

1. качнуться назад и перекатиться на лопатки, колени прижимать к груди, голову не откидывать назад.

2. с усилием - вернуться в исходное положение.

повторить 4-6 раз.

Десять советов родителям по физическому воспитанию ребенка

Совет 1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больше всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» — всё это пустой звук для ребёнка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.

Совет 2. Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей — не должно быть противоположных распоряжений (мама — «хватит бегать»; папа — «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, — ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

Совет 3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

Совет 5. Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

Совет 6. Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Совет 7. Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

Совет 8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «взаправду».

Совет 9. Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, собственным примером.

Совет 10. Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение.

Успехов вам и удачи!