**Консультация с родителями
Физкультура для детей 5-6 лет во время самоизоляции**Развивающая физкультура для детей дошкольного возраста заключается в выполнении малышами различных комплексов доступных для них упражнений, предпочтительно — представленных в интересной игровой форме.
Один из классических вариантов занятия физкультурой для детей пяти-шести лет — это комплексы упражнений на имитацию движений (птиц, животных, насекомых, и т. д.). Лучше всего дать каждому упражнению интересное и запоминающееся название, например, «Крокодильчик»», «Паучок», «Гусеничка», «Кенгуру», «Бабочка».

О чем следует помнить родителям
Комплекс упражнений следует формировать таким образом, чтобы в движениях принимали участие различные группы мышц малыша; в противном случае занятия окажутся для ребенка утомительными.
Идеально, если целью занятий будет являться развитие не двух-трех, а целого спектра физических качеств — гибкости, ловкости, координации и скорости движений, силы, выносливости, и пр.

Приступая с ребенком к занятиям физкультурой, родителям важно помнить о соблюдении принципов постепенности и последовательности. Начало занятий предполагает осуществление малышом небольшого комплекса простых упражнений. По мере привыкания организма ребенка к физическим нагрузкам, количество элементов понемногу увеличивается, а движения становятся более сложными.

Правильный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребенка, позволяют более полно удовлетворить его потребность в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений.
Так, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, велосипеде значительно увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата.
Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Балансирование на крупном набивном мяче, балансире, катящемся цилиндре, ходьба по шнуру, палке и т.д. развивают координацию и ловкость. Прыжки на батуте, езда на велосипеде, самокате, способствуют развитию ловкости и выносливости.

Вовлекайте своих детей в игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости.

Сегодня рассмотрим несколько вариантов упражнений в виде игры, которые позволят занять ребенка во время самоизоляции и развить множество полезных навыков….

Например:
• Прыгни и повернись.
Ребенок выполняет прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах), по сигналу делает резкий поворот прыжком вокруг себя.

• Быстро переложи мяч.
Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной мяч. По сигналу быстро перекладывает мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

• Ударь и догони.
Ребенок ударяет по мячу ногой, бегом догоняет его, берет в руки и бегом возвращается на место.

• Проведи мяч.
По сигналу ребенок ведет мяч ногами, продвигаясь вперед к финишной линии (обозначаем ее на расстоянии примерно одного метра). Достигнув ее, быстро разворачивается и ведет мяч обратно.

• Волчок.
Ребенок, сидя в обруче (можно заменить лентой, веревкой или выложить круг деталями лего, что бы ребенок понимал, что это круг), приподнимает ноги и, отталкиваясь руками, старается повернуться кругом.

Подсказки для взрослых

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.
2. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от места занятий зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.
3. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе - положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.
4. Закройте электрические розетки вблизи места занятий пластмассовыми блокираторами.
5. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение.
6. К занятиям на спортивной стенке не следует допускать эмоционально и двигательно - перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.