

## Занятие – практикум для родителей и детей 4-5 лет

### *«Как правильно организовать физические упражнения дома»*

Цель: Формировать у детей и родителей интерес к физической культуре и спорту, вовлекать их в деятельность спортивных клубов, кружков; привлекать внимание к здоровому образу жизни как наиболее эффективному средству профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья детей.

Как правильно заниматься физическими упражнениями дома?

Практически все заурядные люди начали и начинают свой день с утренней гимнастики. Это не значит, что они все приседали, делали махи руками и ногами, отжимались..... Нет, каждый по своему настраивал свой организм на рабочий лад : например, М.М Пришвин совершал длительные прогулки по лесу.

Утренняя зарядка приносит пользу в одном случае – если она составлена с учетом индивидуальных особенностей детей. Как же составить индивидуальный комплекс особенностей гимнастики? Прежде всего необходимо знать: утренняя зарядка предназначена не для тренировки организма в активный дневной деятельности, поэтому нагрузка должна соответствовать физическим и психическим особенностям каждого ребенка.

Вот сколько правил проведения утренней гимнастики:

- Дыхание должно быть ритмичным и спокойным;
- Амплитуду движений, их скорость и интенсивность необходимо увеличивать постепенно, от начала занятия к его окончанию;
- Пульс во время зарядки не должен превышать 150 – 160 ударов минуту;
- Упражнения должны быть не более восьми – десяти;
- Комплекс упражнений необходимо периодически менять;
- Время проведения утренней гимнастики 10-15 мин.;
- Можно делать зарядку под веселую музыку.

#### *Примерный игровой комплекс зарядки*

##### *« приглашаем в зоопарк»*

1. Сначала прыгаем вместе с мартышками, которые, сцепив руки, прыгают с одной ноги на другую.
2. А теперь к нам присоединились зайчата: они прижали лапки к груди и весело и высоко подпрыгивают на двух лапах.
3. Появились лягушата. Насчет 1 они сжались в комочек, сели на корточки, лапки прижали к полу; на счет 2 высоко подпрыгивают вверх.
4. А вот и хитрые лисята! Они сложив за спинкой лапки, кокетливо крутят хвостиками, а потом начинают прыгать на двух ногах влево – вправо.
5. Маленькие цапли прыгают сначала на одной ноге, а потом на другой.

6. Пингвинёнок пытается прыгать встав на носки, ноги у него прямые, крылышки прижаты к туловищу, прыгает высоко, высоко.
7. Весёлые маленькие лошадки скачут сначала на месте, потом по кругу, высоко поднимая колени.
8. А вот и мишка! Он идет переваливаясь одного бока на другой, смешно и неуклюже пытается прыгать с одной ноги на другую.
9. Прилетели маленькие утята. Они танцуют на счет 1-4 сжимают и разжимают лапки (руки согнуты, локти прижаты к туловищу) на счет 5-8 отводят локти от туловища и прижимают их нему (4 раза); на счет 1-4 вертят хвостиками; на счет 5-8 хлопают ладошки.

### *Оздоровительный бег.*

Оздоровительный бег – отличное средство укрепления здоровья, но только в том случае, если каждому ребенку подобрать индивидуальную нагрузку, соответствующую его силам: следует определить для ребенка интенсивность бега, частоту занятий, вид отдыха между тренировочными занятиями. Стараются выбрать такую интенсивность бега, чтобы частота сердечных сокращений не превышала 120-130 ударов в минуту. Это в полнее достаточно, чтобы бег приносил пользу.

Для занятий бегом вместе, с ребенком не подходят улицы и людные места, целесообразней выбрать место в ближайшем парке, сквере. Прежде чем заняться бегом, надо позаботиться об обуви ребенка. Если обувь тесная, плохо сидит на ноге, то не приятные ощущения ему обеспечены. Бегать в повседневной обуви не допустимо.

Перед началом занятий подготовьте организм ребенка к нагрузкам. Начинать развивать выносливость рекомендуем с медленной ходьбы, постепенно увеличивая её продолжительность и интенсивность.

Обычно дети сразу бегут слишком быстро, и через несколько минут у них появляется отдышка, ухудшается координация движений. Взрослые должны регулировать скорость оздоровительного бега ребенка. В первые минуты его интенсивность Должна быть минимальной : сначала быстрый шаг и лишь после него постепенный переход на бег.

Оздоровительный бег дает ощущение радости от движений, наполняет организм энергией и силой.

Оздоровительные пробежки – это пик утренней гимнастики. Пробежки проводятся на воздухе в течении 5-7 мин. В конце пробежки проводятся дыхательные упражнения.

Техника бега не важна: ребёнок должен бегать так, как ему удобно. Заканчивать бег нужно медленной ходьбой, а после занятия принять душ и отдохнуть.

### *Памятка « десять советов родителям»*

1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не высказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните семья во многом

определяет поведение и установки ребёнка, в том числе его отношение к занятием физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так и будет к ней относиться ваш ребенок.

2. Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашнее задания или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку – поощряйте любое достижение, и в ответ вы получите еще большое старание.
3. Наблюдайте за поведением и состоянием ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребенок капризничает и не выполняет их требований. Причиной может быть усталость, скрытое желание и т. П . Постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом Вам помогут глубокое дыхание особенностей своего ребенка, его доверие, ощущение им своей защищенности и значимости собственной личности.
4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните ее и только после этого продолжайте занятие. Если этого не сделать, то возникает стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.
5. Не ругайте ребенка за временные неудачи.
6. Важно определить приоритеты вашего ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравится подвижные игры, но бывают исключения.
7. Не меняйте слишком часто комплекс упражнений, если они нравятся ребенку, пусть он их выполняет как можно дольше – в этом случае он будет « хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык движение.
8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случаи не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дела серьезное!
9. Не перегружайте ребёнка : что доступно более взрослому, не всегда полезное младшему.
10. В процессе воспитания ребенка вас должны сопровождать три незыблемых закона : понимание, любовь, терпение.