**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**города Керчи Республики Крым**

**«Детский сад комбинированного вида №53 «Звоночек»**

**Консультация для родителей**

**«Совместные занятия физическими упражнениями с родителями и детьми»**

**Воспитатель:**

**Гордиенко И.В.**

**г.Керчь**

**2018 г.**

Многие родители недооценивают пользу от занятий физкультурой с детьми от 4 до 6 лет. Когда об этом заходит разговор, в основном возникает несколько мыслей: «Мой ребёнок и так непоседа. Зачем вместе с ним разучивать ещё дополнительные упражнения, если его нельзя удержать на месте даже 5 минут?», «Откуда я возьму время и знания (у меня совсем другая профессия), чтобы заниматься физкультурой со своим ребёнком. Это должен делать специалист!»

Да, действительно, тяжело найти ребенка, страдающего гиподинамией, но задача родителей - не заставлять ребёнка бегать и прыгать, а привить культуру движения, то есть направить неуёмную энергию в нужное русло. В этот период работу родителей можно сравнить с деятельностью садовника, который формирует в будущем здоровое дерево. Хотя многие навыки движения передаются по [наследству](https://www.relook.ru/news/text/?id=256), но есть на что обратить внимание: как ребёнок приземляется после прыжков - на всю ступню или на носочки, правильно ли ребёнок кувыркается, как он держит спину и туловище во время движения - от этого будет зависеть его будущая осанка, как ребёнок дышит и так далее.

Вторая мысль о том, что физкультурой с ребёнком должен заниматься специалист, верна, но только отчасти. Специалист обязательно необходим, когда уже есть нарушения в осанке или в развитии опорно-двигательного аппарата. А вот чтобы этих проблем не было, профилактикой должны заниматься родители. Кто лучше всего знает ребёнка – родители, кому больше всего доверяет ребёнок – родителям. Занятия с ребёнком не отнимают много времени и должны проходить в виде игры – это будет только укреплять взаимопонимание между родителями и детьми.      Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка. Прекрасно, если родители учат ребенка, помогают ему и вдобавок сами участвуют в школьных соревнованиях. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными. В каком выигрыше будет школа, если возьмется за проведение таких совместных спортивных мероприятий! Пусть даже это не обязательно соревнования, пусть это будет просто физкультурный праздник. Вспомним дух народных забав, развлечений, главное в них - не стремление к первенству, а возможность принять участие, попробовать свои силы, получить удовольствие от движения, от игры. Мы привычно обращаем внимание на то, что дети засиживаются у телевизора. Нам самим надо стараться преодолеть зрительскую всеядность, и детей этому учить. Тогда освободится время для прогулок, игр на свежем воздухе, спортивных развлечений, не будет позднего, нарушающего режима сидения у телевизора. Дело не в том, чтобы «отвлечь» подростка от телевизора. Постараемся сделать из него нашего помощника. Он дает обширную телеинформацию по физической культуре и спорту. Из передач всегда можно и нужно многое позаимствовать для своей семьи: интересные упражнения, игры, конкурсы, эстафеты. Несомненная польза есть от многих других спортивных передач: физкультурных праздников, олимпиад, соревнований - они расширяют спортивную эрудицию, вызывают интерес к физической культуре.

*Какие группы мышц в первую очередь необходимо развивать у детей?*

**1.**Тренируя большие мышечные группы (ноги, спина) – активизируем [обмен веществ](https://www.mycharm.ru/articles/text/?id=1524) во всём организме, что создаёт благоприятные условия для развития всех органов и систем ребёнка.

**2.**Укрепляя мышцы живота – улучшаем процесс пищеварения.

**3.**Разрабатывая симметрично мышцы спины – развиваем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все изгибы позвоночника.

**4.**Упражнения, воздействующие на диафрагму и способствующие глубокому дыханию, обеспечивают организм необходимым количеством кислорода.

**Основные правила проведения тренировок с детьми:**

**1.**Удобнее проводить тренировки как бы между делом. Когда у ребёнка есть настроение, а у родителей - свободных 10-15 минут.

**2.**Все упражнения надо делать совместно с ребёнком, чтобы он повторял движения с вами.

**3.**Не стоит проводить занятия после обильного приёма пищи.

**4.**Упражнения подбираются таким образом, чтобы не создавалось чрезмерной нагрузки на детский организм. Всё тело или его отдельные части не должны длительное время находиться в одном положении. В такой ситуации нарушается приток крови к мышцам и костям, возникает мышечное утомление.

**5.**Не рекомендуется выполнять силовые упражнения, особенно с отягощением, на какую ни будь одну мышечную группу. Также не рекомендуется бегать более 10-15 минут.

**6.**Выполняя упражнения с ребёнком, следите за его дыханием. Необходимо приучать дышать его через нос, это очень полезная привычка по многим причинам. Многие дети имеют склонность задерживать дыхание при выполнении непривычного движения. [Дыхание](https://www.myjane.ru/articles/text/?id=700) должно быть равномерным, без задержек на вдохе или выдохе. Для этого упражнения сопровождаются звуками или словами в момент, когда надо сделать выдох. Вдох совпадает с моментом расширения грудной клетки и расслаблением мышц живота. При боковом сгибании и поворотах туловища выдох совпадает с наклоном или поворотом туловища в одну сторону, а вдох - с поворотом или наклоном в другую.

**Физкультура для детей 3–4 лет**

Родителям необходимо внимательно следить за правильным положением тела ребёнка во время выполнения упражнений. Это важно для формирования [осанки](https://www.myjane.ru/articles/text/?id=5655).

*Комплекс №1:*

**1.**«Потянулись». Ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, опуская руки, вниз сказать: «Вниз». Повторить 5–6 раз.

**2.**«Гуси». Ноги шире плеч, руки на поясе. Наклон вперёд, сказать: «Ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 5–6 раз.

**3.**«Птички». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Сесть на корточки, изобразить пальцами руки, «как птичка клюёт», произнести: «Клю–клю–клю».

**4.**«Мячик». Исходное положение произвольное. Пряжки на месте. Выполнить 8–10 раз, чередуя с ходьбой.

*Комплекс №2*

**1.**«Ладошки». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки вперёд, ладони вверх, сказать: «Вот», опустить руки. Повторить 5–6 раз.

**2.**«Где колени». Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон вперёд, руки на колени (приучать выпрямлять ноги), сказать: «Тут», выпрямиться. Повторить 4–5 раз.

**3.**«Велосипед». Лёжа на спине, руки и ноги выпрямлены. Сгибание и разгибание ног в коленях – «поехали на велосипеде», опустить ноги. Повторить 3–4 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

**4.**«Шагают ножки». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Шагать, высоко поднимая колени и размахивая руками.

*Комплекс №3:*

**1.**«Ветер качает деревья». Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Наклоны в стороны, руки вверх. Выполнить 5–6 раз.

**2.**«Собираем грибы». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, изобразить собирание грибов, выпрямиться. Повторить 5–6 раз.

**3.**«Листочки». Лёжа на спине, руки свободно. Перевернуться на живот, повернуться на спину. Повторить 5–6 раз.

**4.**«Зайчики». Исходное положение произвольное, руки перед грудью. Прыжки на месте. Выполнить 8–10 раз, чередуя с ходьбой.

**Физкультура для детей 4–6 лет**

В этом возрасте расширяются возможности [опорно-двигательного аппарата](https://www.myjane.ru/articles/text/?id=673), поэтому ребёнок становится более устойчивым в статистических позах и в движении.

*Комплекс №1:*

**-**«Встретились». Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки развести в стороны, улыбнуться, сказать: «Ах». Опустить руки. Повторить 4–5 раз;

**-**«Повороты». Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох». Вернуться в исходное положение. Сделать то же в другую сторону. Выполнить по 3–4 раза в каждую сторону;  
  
**-**«Притопы». Стоя, ступни параллельны, руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть ногой, сказать: «Топ». Вернуться в исходное положение. Сделать то же другой ногой. Выполнить по 4 раза каждой ногой;  
  
**-**«Пружинки». Стоя, ноги параллельно, руки опущены. Сделать 8–10 полуприседаний, разводя колени в стороны, поднять руки, согнутые в локтях, кисти рук изображают фонарики.

*Комплекс №2:*

**-**«Кубик о кубик». Стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной в опущенных руках. Переместить кубики вперёд, стукнуть кубик о кубик и сказать: «Тук». Вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз;

**-**«Наклон». Стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками перед грудью. Сделать наклон туловища вперёд, руки с кубиками развести в стороны. Вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз;

**-**«Горка». Лёжа на спине, руки вдоль туловища, держать кубики в руках, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях – «горка», вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз;

**-**«Брёвнышко». Лёжа на животе, руки с кубиками выпрямлены за головой. Повернуться на бок, а затем на живот. Стараться не помогать руками и ногами. Вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз;

**-**«Подскоки». Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе, кубики на полу. Выполнить 8–10 подскоков около кубиков, чередуя прыжки с ходьбой. Сделать 3 раза.

 Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой - он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дошкольники еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим тренировки должны проходить в форме игры - тогда ребенок все время будет находиться в прекрасном настроении. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения.