

## Рекомендации родителям инструктора по физической культуре



Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению родителей, укладу жизни семьи. Я надеюсь, что советы, размещенные на этой странице, помогут правильно организовать здоровый образ жизни детей.

### Физкультура для детей 2-3 лет

Идеальный вариант — именно с этого возраста начинать приучать детей к физкультуре. В 2-3 года дети импульсивны, легко возбуждаются и утомляются, поэтому длительность занятий должна быть 3-5 минут, включая 3-4 упражнения. Каждое упражнение надо повторять 3-4 раза, большое количество повторений будет утомлять ребёнка. Все упражнения детской физкультуры должны показывать родители и делать вместе с детьми.

«Птички» — ноги слегка расставлены, руки опущенные висят вдоль тела. Развести руки в стороны, помахать ими и опустить.

«Птички пьют» — ноги шире плеч, руки внизу. Наклон вперёд, руки отвести назад, выпрямиться.

«Прыг-скок» — ребёнок стоит произвольно и выполняет подскоки на месте. Можно чередовать с ходьбой.

«Пружинки» — ребёнок стоит произвольно. Мягкие пружинистые полуприседания на месте.

## Физкультура для детей 3-4 лет

В этом возрасте во время выполнения физкультурных упражнений надо начинать следить за правильной осанкой (особенно положение стоп и позвоночника). Правильное положение стоп — носки разведены немного шире, чем пятки, ребёнок опирается на всю поверхность стопы, а не отдаёт предпочтение внешнему или внутреннему краю. Для правильного формирования позвоночника надо следить, чтобы плечи были на одном уровне, а туловище не наклонялось влево или вправо без необходимости. Голову ребенок не должен сильно наклонять вперед или запрокидывать назад — взгляд направлен прямо. Тренировка состоит из 3-4 упражнений по 4-5 повторений.

«Ветер качает деревья» — ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны в стороны, руки вверх.

«Собираем грибы» — ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, изобразить собирание грибов, выпрямиться.

«Листочки» — лёжа на спине, руки свободны. Перевернуться на живот, перевернуться на спину.

«Зайчики» — ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Прыжки на месте, можно чередовать с ходьбой.

## Физкультура для детей 4-5 лет

В этом возрасте надо обратить особое внимание на развитие стопы, так как при неблагоприятных условиях может начать формироваться плоскостопие. Зарядка должна состоять из 4-5 физкультурных упражнений с 5-6 повторениями. Начинаем тренировку с небольшой разминки — ходьба на носках, а затем на пятках в течение 30 секунд (это хороший способ профилактики плоскостопия), а уже затем переходить к основной части занятий.

«Повороты» — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

«Наклоны» — сидя, ноги скрестить «по-турецки», прямые руки в упоре сзади. Выполнить наклон вперед, хлопнуть ладонями по полу перед ногами, хлопнуть ладонями как можно дальше, хлопнуть ладонями перед ногами и вернуться в исходное положение.

«Неваляшка» — лежа на спине, руки на затылке, локти выставлены вперед. Повернуться на бок, а затем вернуться в исходное положение. Затем поворот на другой бок и возвращение в исходное положение.

«Приседание с мячом» — ноги параллельны, мяч удерживаем двумя руками внизу. Присесть — мяч в прямых руках перед собой, спину держать прямо, взгляд не опускать. Вернуться в исходное положение.

## Физкультура для детей 5-7 лет

В этом возрасте имеет смысл начинать обращать внимание на дыхание ребёнка — во время выполнения упражнений делать выдох, при возвращении в исходное положение — вдох. А также не забывать о формировании стопы и позвоночника.

«Достань до пятки» — стоя, ноги на ширине плеч, руки висят. Прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой руки и ноги. Вернуться в исходное положение. Повторить 3-5 раз для каждой руки.

«Лошадки» — ноги на ширине плеч, прямые руки вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой ноги. Повторить 3-5 раз для каждой ноги.

«Шагаем руками по стене» — ноги на ширине плеч, стоять лицом к стене на расстоянии шага, руки касаются стены на уровне груди. Перебирая руками по стене, наклониться до пола — выдох, то же движение, но выпрямляясь — вдох. Повторить 4-6 раз.

«Следы» — ноги на ширине плеч, лицом к стене, руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступней стены — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. Выполнить такое же движение другой ногой. Повторить 3-5 раз для каждой ноги.

«Шагаем ногами по стене» — сидя лицом к стене, ноги согнуты, ступни прижаты к стене, руки в упоре сзади. Переставляя ноги по стене, выпрямить их. Вернуться в исходное положение. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 4-6 раз.

Выполнять физические упражнения с детьми можно как каждый день, так и через день в удобное для родителей время — эти факторы принципиально не влияют на положительный результат.

Благодаря детской физкультуре есть шанс, что в будущем ребёнок самостоятельно будет заниматься физкультурой, а также снижается вероятность развития проблем с опорно-двигательным аппаратом — плоскостопие, сколиоз и так далее. Ведь большинство взрослых болячек родом из детства.

**Инструктор по физической культуре Порядина Полина Александровна**