Памятка для родителей «Как правильно организовать физические упражнения дома»

**Абрамкина Наталья Вячеславовна**
Памятка для родителей «Как правильно организовать физические упражнения дома»

Как **правильно организовать физические упражнения дома**

**Памятка для родителей**

Утренняя зарядка

Утренняя зарядка приносит пользу только в одном случае - если она составлена с учетом индивидуальных особенностей детей. Как же составить индивидуальный комплекс утренней гимнастики? Прежде всего необходимо знать: утренняя зарядка предназначена не для тренировки, а для подготовки **организма** к активной дневной деятельности, поэтому нагрузка должна соответствовать **физическим** и психологическим особенностям каждого ребенка.

Несколько **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 в минуту;

• **упражнений** должно быть не больше восьмидесяти;

• комплекс **упражнений** необходимо периодически менять;

• время проведения утренней гимнастики - 10-12 минут;

• можно делать зарядку под веселую музыку.

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 ногах.

3. Появились лягушата. На счет 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 спиной 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. Пингвиненок пытается прыгать, встав на носки, ноги у него прямые, крылышки прижаты к туловищу, прыгает высоко-высоко.

7. Веселые маленькие лошадки скачут сначала на месте, потом по кругу, высоко поднимая колени.

8. А вот и мишка! Он идет, переваливаясь с 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 к нему *(4 раза)*; на счет 1-4 вертят хвостами; на счет 5-8 хлопают в ладоши *(4 раза)*.

Оздоровительный бег

Оздоровительный бег - отличное средство укрепления здоровья.

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

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

Оздоровительные пробежки - это тип утренней гимнастики. Пробежки проводятся на воздухе в течение 5-7 минут (непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени). В конце пробежки проводятся дыхательные **упражнения**.

**Памятка -***«Десять советов****родителям****»*

1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям **физической культурой**, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к **физическому развитию**. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребенка, в том числе его отношение к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к **физической культуре**, так будет относиться к ней и ваш ребенок.

2. Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то **домашние** задания или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку - поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее 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 знание 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 ребенок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните ее и только после этого продолжайте занятие. Если этого не делать, то возникнет 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 нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.

7. Не меняйте слишком часто комплекс **упражнений**. Если они нравятся ребенку, пусть он выполняет их как можно дольше - в этом случае он не будет *«хватать верхушки»*, а прочно усвоит тот или иной навык, движение.

8. Важно соблюдать культуру **физических упражнений**. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура - дело серьезное!

9. Не перегружайте ребенка: что доступно более взрослому, не всегда полезно младшему.

10. В процессе воспитания ребенка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение *«Детский сад №469»*