

# Организация спортивных занятий дома

Начинайте заниматься с ребёнком с первых же дней его жизни. Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет. Но и после 6 лет не следует прекращать занятий в семье. Возможность включить в распорядок дня одного из родителей с ребёнком существует почти всегда. Необходимо уделять ребёнку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребёнок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью. Продолжительность занятий родителей с ребёнком различна: она зависит от возраста ребёнка, от лимита свободного времени родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребёнок до и после занятий.

Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать лёгкие и уже знакомые упражнения. Продолжительность утренних занятий не более 10 минут. Предлагаем примерный комплекс игровой утренней гимнастики.





## Веселая зарядка

1

Вышел на зарядку котик,  
Подтянул он свой животик.  
К небу потянулся  
И к земле нагнулся.



5

Мышка испугалась,  
Быстро убегает,  
Ну а котик прыгать  
За нею начинает.



2

Направо повернулся,  
Налево посмотрел,  
Свой пушистый хвостик  
Поймать он захотел.



6

Хочет котик лапкою  
Спинку почесать,  
Хочет он до спинки  
Лапкою достать.



3

Поднимает лапки  
Котик наш хороший  
И над головою  
Хлопает в ладоши.



7

Лапками наш котик  
Весело вращает,  
Это он, ребята,  
В «мельницу» играет.



4

А теперь наш котик  
Быстро присел,  
Серую мышку  
Поймать захотел.



8

Котик бегать начинает,  
Мышка тоже убегает.





До обеда обязательно дайте ребёнку возможность погулять на свежем воздухе. Включайте в прогулку подвижные игры на развитие ловкости, быстроты, внимания и т.д.

### **Игра «Путешествие»**

Цветным мелом рисуется несколько пересекающихся, переплетающихся «тропинок» разного цвета. Выбрав свою «тропинку», постараться как можно быстрее дойти, добраться до конца пути. Кто первым окажется у цели – победитель.

### **Игра «Не хуже кенгуру»**

Нужно пробежать, а вернее - пропрыгать определенное расстояние, зажав между коленями теннисный мяч или спичечный коробок. Если мяч или коробок падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает бег. Побеждает тот, кто прискачет к финишу первым.

После обеда необходим покой. Ребёнок дошкольного возраста должен спать или хотя бы спокойно лежать не менее двух часов. После сна полезны непродолжительные взбадривающие упражнения.



## **Комплекс гимнастики-побудки «Лесные приключения»**

1. **«Медведь в берлоге»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. **«Зайчики – побегайчики»** - и. п.: то же. Поочередное поднятие ног в быстром темпе.
3. **«Зайчишки – трусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрытались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
4. **«Любопытные вороны»** - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».
5. **«Белочки на веточках»** - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.
6. **«Благородные олени»** - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.



Занятия во второй половине дня должны предоставить ребёнку больше времени для освоения разнообразных движений с предметами и для упражнений на различных снарядах – желательно в обществе сверстников.

Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заняться ребёнком. В этот период есть время для разучивания акробатических упражнений, проведения игр и совершенствования достигнутых результатов.

После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна, а, кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

Словом, возможности приобщения детей к физической культуре велики. Они будут расти из года в год. Долг родителей – использовать эти возможности на благо воспитания всесторонне развитого человека.

