**Как правильно организовать физические упражнения дома?**

Практически все незаурядные люди начинали и начинают свой день с утренней гимнастики. Это не значит, что все они приседали, делали махи руками и ногами, отжимались… Нет, каждый по-своему настраивал свой организм на рабочий лад: например, известный писатель М. М. Пришвин совершал длительные прогулки по лесу. А нашим детям  комплекс утренней зарядки для  необходим для правильного развития опорно-двигательного аппарата. Наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку  вырасти здоровым и сильным.

Для того, чтобы утренняя гимнастика дала больше результатов, необходимо соблюдать некоторые несложные ***правила.***

-Упражнения для зарядки детей необходимо проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила — это болезнь ребенка.

-Комплекс утренней зарядки для детей нужно проводить до еды, натощак. Можно перед этим прополоскать рот.

-Лучше всего проводить комплекс зарядки для детей на улице, однако, если время года не позволяет, то нужно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить утреннюю зарядку для детей с закаливанием.

-При выполнении упражнений для зарядки очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.

-Также нельзя забывать о дыхании. Следите за тем, как ваш ребенок дышит во время выполнения комплекса зарядки для детей - нужно стараться не задерживать дыхания, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями. Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.

Для того, чтобы было интереснее, комплекс утренней зарядки для детей можно выполнять под музыку.

Вот некоторые физические ***упражнения для малыша***, выполняющиеся в игровой форме :

1. **'Дрожалки'** - пусть карапуз ляжет на пол ,вытянет вдоль тела ручки и ножки и начинает вибрировать и извиваться ,как змейка. Поощряйте, чтобы амплитуда движений была как можно мельче. Потом малыш поднимает ручки и ножки и начинает трясти ими, постепенно увеличивая темп. Эти упражнения очень полезны для капилляров.3-4 минуты на выполнение упражнений, а затем предложите малышу покувыркаться.

2. '**Обнималочки'** - малыш встает на ножки и тянется всем телом вверх (будто растущий цветочек, тянущийся к солнышку).Затем разводим ручки в стороны и "растем" и вытягиваемся ручками .Потом предложите малышу обнять себя покрепче и снова развести ручки в стороны (и так 6-7 раз).

3. **"Потягушки"** - укрепите какую-нибудь реечку на высоте, чтобы ребенок едва дотягивался до нее ладошками. На реечке расположите какие-нибудь красочные ленточки и фантики. Попросите ребенка собрать все "ценности" с реечки. Такие упражнения стимулируют развитие гибкости и укрепляют суставы у ребенка.

4. **'Ветерочек'** - ребенок снова ложится на пол .Попросите представить его ,что он - легкая пушинка и когда Вы подуете на него ,он должен начать катиться по полу со спинки на животик. Вы сильнее дуете - он быстрее перекатывается. Потом поменяйтесь ролями. Такие упражнения будут развивать органы дыхания, мелкие мышцы туловища, мышцы живота и спины малыша. *После  четырех лет дети* хорошо усваивают предлагаемые им и физические упражнения. Если родители вместе с детьми будут заниматься утренней зарядкой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам.

Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо сделать  3-6 раз. После побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и умыться.

Делая зарядку, держаться прямо, голову не опускать, дышать свободно.

-**Потягивания с обручем.** Взять обруч, встать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки с обручем опущены. Медленно поднять обруч  над головой  и сильно потянуться. Потягиваясь, сделать глубокий вдох. Опуская обруч, сделать выдох.

-**Достань до пола.** Встать прямо, ноги расставить на ширину плеч. Медленно наклониться, не сгибая колени, и достать пальцами до пола. Сгибаясь делать выдох, выпрямляясь - вдох.

**-Конькобежец**. Широко расставить ноги, руки заложить за спину , сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя корпус в сторону согнутой ноги, как это делают конькобежцы. Выпрямляясь,  делать вдох, наклоняясь - выдох.

**-Рыбка**. Расстелить  коврик. Лечь на грудь, руки вытянуть вдоль туловища, пальцы сжать  в кулаки. Прогнуть спину, руки отвести назад  с разжатыми пальцами (вдох). Затем расслабить мускулатуру, свободно лечь на коврик, сделать выдох.

-**Наклоны в стороны.** Взять обруч. Встать прямо, ноги - на ширине плеч, согнуть руки, заложив обруч за спину. Сделать наклон вправо, затем - влево. Обруч при этом должен быть плотно прижат к спине.

***Оздоровительный бег***

Оздоровительный бег – отличное средство укрепления здоровья, но только в том случае, если каждому ребенку подобрать индивидуальную нагрузку, соответствующую его силам: следует определить оптимальную 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. Этого вполне  достаточно, чтобы бег приносил пользу. Для занятий бегом вместе с ребенком не подходят улицы и людные места, целесообразно 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. Обычно дети сразу бегут слишком быстро, и через несколько минут у них появляется одышка, 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 тип утренней гимнастики. Пробежки проводятся на свежем воздухе в течение 5 – 7 минут (непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени). В конце пробежки проводится дыхательные упражнения. Техника бега не важна: ребенок должен бегать так, как ему удобно. Заканчивать бег нужно медленной ходьбой, а после занятий принять душ и отдохнуть.

***Советы родителям:***

 - поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культуры

- 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

-высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, независимо: домашние задания или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку – поощряйте любое его достижения, и в ответ вы получите еще большее старание

-наблюдайте за поведением и состоянием ребенка во время занятий физическими упражнениями

-ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет

-не ругайте ребёнка за временные неудачи

-важно определить приоритеты  вашего ребенка в выборе физических упражнений

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

-не перегружайте ребёнка: что доступно более взрослому, не всегда полезно младшему

-в процессе воспитания ребенка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение**.**

***Будьте здоровы!***

Вместе с папой  
  
*Мы сильные, мы дружные   
(упражнения в парах)*

**1. "Мы становимся все выше"**  
И.п. - встать спиной друг к другу, взяться за руки.  
1-3 - встать на носки, руки через стороны вверх; 4 - и.п.  
Выполнять 6-8 раз.  
**2. "Вместе рисуем солнышко"**  
И.п.стоя лицом друг к другу, широко расставив ноги, взяться за руки.  
1-4 - наклон сцепленных рук в правую сторону; 5-8 - в левую сторону; 9 - и.п.  
Выполнять 6-8 раз  
**3. "Улыбка"**  
И.п. - стоя, руки на поясе, спиной друг к другу.  
1-3 - полуприсед с полуоборотом вправо (влево), посмотреть друг к другу в глаза с улыбкой; 4 - и.п.  
Выполнять 6-8 раз.  
  
**4. "Мы висим вниз головой"**  
И.п. - стоя, широко расставив ноги, руки на поясе, спиной друг к другу.  
1-3 - наклон вперед, вниз посмотреть друг на друга через ноги; 4 - и.п.  
Выполнять 7 раз.  
  
**5. "Весело танцуем"**  
И.п. - стоять плечом друг к другу, одну руку на пояс, ноги вместе.  
1 - правую (левую) ногу на носок, вперед; 2 - в сторону; 3 - назад; 4 - и.п.  
Выполнять 7 раз.  
  
**6. "Лошадки"**  
И.п. - стоя лицом друг к другу, руки положить на плечи напарника.  
1-3 - сгибать правую (левую) ногу в колене; 4 - и.п.  
Выполнять 7 раз.  
  
**7. "Плаваем, как рыбки в пруду"**  
И.п. - лежа на животе, лицом друг к другу, взяться за руки.  
1-4 - медленно поднимать руки и ноги одновременно; 5 - и.п.  
Выполнять 6 раз.  
  
**8. "Поздороваемся"**  
И.п. - лежа на спине, головой друг к другу, руки вдоль туловища.  
1-3 - поднять, опустить правую ногу; 3-4 - поднять, опустить левую ногу; 5 - и.п.  
Выполнять 7 раз.  
  
**9. "Веселимся от души"**  
Прыжки в чередовании с ходьбой.  
1-2 - руки к плечам, попеременные прыжки; 3-4 - прыжки поочередно на правой, левой ноге, на обеих, руки за спиной; 5 - и.п.