

Рекомендации к проведению занятий физическими упражнениями с ребёнком дома.

К трем годам малыш становится вполне самостоятельным. Его мозг в этот период интенсивно развивается, расширяется воображение и совершенствуется память. По словесному описанию, ребенок может уже создать образ и воспроизвести его в движении, рисунке либо игре. Двигательная деятельность малыша в этот период значительно усложняется и чтобы гармонично поддерживать это развитие малыш должен выполнять гимнастические упражнения. Лучше всего их делать ежедневно. Но можно и через день.

Залог хорошего занятия:

1. Делайте упражнения вместе с ребенком.
2. Прием пищи должен быть не менее чем за 1,5 часа до занятия.
3. Ребенок должен быть здоров и в хорошем настроении.
4. Включите веселую музыку.
5. Проветрите комнату и оденьте ребенка в легкую удобную одежду
6. Заниматься лучше на коврике для фитнеса.
7. Продолжительность занятий для детей 3 лет — 15—18 минут, для 4-летних—18—20 минут.
8. Нагрузку также увеличивайте постепенно, вначале каждое упражнение делать по 4 раза.
9. Стремитесь каждому упражнению придумать легко запоминающееся название, чтобы ребенок по первому слову уже знал, что ему нужно делать.
10. Учитывая, что координация движений у дошкольников, особенно у 3—4-летних, еще несовершенна, не требуйте от них абсолютно

правильного выполнения упражнений. Важно, чтобы выполнялись основные элементы движений.



Сразу не обязательно делать все описанные ниже упражнения, - выберите несколько:

1. Идем на носочках с вытянутыми вверх руками по кругу (это так ходят жирафы).
2. Идем на пяточках по кругу, руки на пояс.
3. Идем поочередно на внешней и внутренней стороне стопы (так ходят медведи).
4. Ноги вместе, руки на поясе, прыгаем из бока в бок, продвигаясь вперед (мы - кенгуру).
5. Стоим «на четвереньках» и «обползаем» препятствия (например, из кубиков, расставленных по полу), (мы - ящерицы).

6. Стоя «на четвереньках» прогибаем спину вверх и вниз (это - дикие коты).

7. Ноги стоят на полу, руками опускаемся на пол (за спиной), ходим по полу на руках и ногах (это паучки).

8. Ходим по кругу «вприсядку» (это - гуси).

9. Сели на пол, стопы соединили перед собой, коленки - в стороны. Стараемся опускать прижимать коленки к полу, можно помогать руками (это бабочка).

10. В положении «бабочка» ложимся вперед, стараясь, дотянутся руками до мячика на полу (ловим бабочку).

11. Ложимся на спину и тянем носки то на себя, то от себя (прячем ножки от лягушки, прыгающей рядом).

Помните, главное в упражнениях - желание ребенка делать их. Ободряйте его, шутите и не заставляйте продолжать, если ребенок устал.

Также взрослые должны следить, чтобы малыши выполняли упражнения в соответствии с образцом. Необходимо следить за правильным положением тела ребенка, ведь это очень важно для формирования осанки. Добиваться того, чтобы движения малыша обрели размеренный и ритмичный характер, необходимо их многократными повторениями.

Регулярно занимаясь с ребенком физическими упражнениями, вы сможете полноценно развивать детский растущий организм, стимулируя как мозговую активность, так и общую моторику ребенка. Кроме того, регулярная гимнастика позволит укрепить иммунитет, и не допустить многих заболеваний, которым так подвержен детский неокрепший организм. Позаботьтесь о здоровье своих малышей!