|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Консультации для родителей ***«Физкультурные занятия дома».***Подготовила воспитательПлетенчук Светлана Николаевна |

**Физкультурные занятия дома.**

 Дети - такие непоседы! Но не для того, чтобы усложнять жизнь взрослым, а просто такова физиологическая потребность молодого организма. Противоестественно и недальновидно заставлять детей сидеть на месте - это насилие над растущим организмом. Поэтому **родителям** надо реже употреблять окрики "не бегай", "не прыгай", "не крутись" и так далее, а направлять энергию детей в правильное русло с помощью **физкультуры для детей**.

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.

Не ошибусь, если скажу, что **родители дома** часто отдают предпочтение организации спокойных занятий *(рисование, чтение книг, просмотр телепередач, компьютерные игры)*. Уделяя большое внимание эстетике своей квартиры, многие взрослые не находят **дома место для ребёнка**, с его неуёмной энергией. Не каждый сможет **дома** разместить спортивный комплекс. Но весёлой **физкультурой можно заниматься**, не имея под рукой тренажеров.

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

 **Зарядка которую можно выполнить с детьми дома :**

Потянулись - Исходное положение: стоя лицом друг другу на очень близком расстоянии, держимся за руки, ноги вместе. Подняться на носки, руки через стороны вверх – немного *«потянуть»* ребёнка. От пола ноги не отрывать.

Посмотри в окошко - Исходное положение: стоя спиной друг другу на расстоянии шага, руки на поясе, ноги шире плеч. Наклониться вниз – увидеть лицо партнера. Ноги в коленях не сгибать.

"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.

"Велосипед" - лёжа на спине, руки и ноги выпрямлены. Выполнять сгибание и разгибание ног в коленях - поехали на велосипеде. Опустили ноги.

"Птички" - ноги слегка расставлены, руки внизу. Сесть на корточки, изобразить пальцами руки "как птичка клюет".

Такие несложные упражнения доставят радость вашим детям.

Источник: https://www.razvitie21vek.com/fizkultura