Советы инструктора по физической культуре во время карантина

**Совет 1**. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям **физической культурой**, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к **физическому развитию**.

Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к **физической культуре**, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больнее всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» — всё это пустой звук для ребёнка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.

**Совет 2**. Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях **физической культурой** необходимо выдерживать единую *«линию поведения»* обоих родителей — не должно быть противоположных распоряжений (мама — *«хватит бегать»*; папа — *«побегай ещё минут пять»*). Если это происходит — ни о каком положительном отношении ребёнка к **физкультуре** просто не может быть и речи.

**Совет 3**. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во **время занятий физическими упражнениями**. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие **физкультурой**, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте **времени и внимания на то**, чтобы установить с ним душевный контакт.

**Совет 4**. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

**Совет 5**. Не ругайте своего ребёнка за **временные неудачи**. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

**Совет 6**. Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе **физических упражнений**. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например **физической силы**, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

**Совет 7**. Не меняйте слишком часто набор **физических упражнений**. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

**Совет 8**. Важно соблюдать **культуру физических упражнений**. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться *«взаправду»*.

**Совет 9**. Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять **физические упражнения**, если он этого не хочет. Приучайте его к **физической культуре исподволь**, собственным примером.

Домашний стадион

Интерес ребёнка к **физическим** упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в ДОУ, развитию ловкости, самостоятельности.Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спорт. магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребёнка уголок следует пополнять более сложным инвентарём различного назначения.

БОЛЬШОЙ КУБ *(со сторонами 40/ 40см, высота 20-30см)* используется ребёнком для влезания, спрыгивания.

БОЛЬШОЙ МЯЧ В СЕТКЕ подвешивается на шнуре в дверном проёме. Малыш отталкивается, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, достаёт до него. Вначале мяч висит на уровне поднятой руки ребёнка, а затем после освоения движений, его следует поднять выше на 5-8см.

НАДУВНОЕ БРЕВНО *(длиной 1-1,5м)* для переползания, перешагивания. Ребёнок сидит на нём, катает, отталкивает.

ДОСКА *(длиной 1,5-2м, шириной 30-20см)* для ходьбы, перешагивания и ползания на четвереньках. Для усложнения один конец доски приподнимают на высоту 10-15см.

МЕЛКИЕ **ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПОСОБИЯ**:

ЦВЕТНОЙ ШНУР-КОСИЧКА *(длиной 60-70см)* для выполнения упражнений, а сделав из него круг - для прыжков, пролезания.

ЛЕСЕНКА - СТРЕМЯНКА (ширина пролёта 45см, высота 100-150см, расстояние между перекладинами 12-15см, диаметр 2,5-3см).

ЛЕСЕНКА ДЛЯ ПЕРЕШАГИВАНИЯ (из двух толстых шнуров и *«перекладин»* из тесьмы, устанавливаемых чаще или реже).

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.

В совместных занятиях родителей и детей заключен большой воспитательный смысл. Даже самый маленький ребенок стремится посоревноваться с папой, мамой, братом или сестрой. Домашний стадион – это радость общения на почве укрепления здоровья.Главное не заставлять детей подолгу заниматься на снарядах: до появления чувства усталости и не более!

С самого начала у ребёнка не должно быть отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствия их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.

o мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча для малышей и набивного мяча массой 1кг для детей постарше)

o обручи разных диаметров *(15-20см, 50-60см)*

o палки разной длины *(25-30см, 70-80см, диаметр 2,5см)*

o скакалки

o мешочки для метания *(маленькие 6/9см, масса 150г)* для развития правильной осанки, нося их на голове *(большие 12/16см, масса 400г)*.

• **Советы руководителя по физической культуре**

**Культура** семейных отношений и **физическая культура — нерасторжимое единство**, звенья одной цепи. Совместные занятия **физкультурой** и спортом укрепляют силы *«внутреннего притяжения»*, увеличивают *«потенциал доверия»* семьи. **Физкультура** и спорт – это та сфера, которая раскрепощает родителей и детей, уменьшает дефицит их общения, прививает иммунитет против вредных привычек.

Чему учатся наши дети?

У детей 3-4 лет продолжают развиваться разнообразные виды движений. Они учатся ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений ног и рук. Приучаются действовать совместно. Учатся энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места; в метании предметов. Закрепляют умение энергично отталкивать предметы при катании и бросании. Продолжают учиться ловить мяч двумя руками **одновременно**. Обучаются хвату за перекладину во **время лазанья**. Закрепляют умение ползать. Учатся строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учатся сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учатся выполнять правила в подвижных играх. Развиваются **психофизические качества**, самостоятельность и творчества при выполнении **физических** упражнений в подвижных играх.

К концу года дети 3-4 лет могут:

o Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.

o Бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.

o Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

o Ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

o Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см. в длину.

o Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м. Бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м.

o Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

**Совет родителям**:

Родителям все **время** нужно ободрять своего ребенка похвалой, удивляться тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, смелый, сколько он уже умеет.

У детей 4-5 лет продолжают развиваться и **совершенствоваться** двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учатся бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком. Дети учатся ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземлятся в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учатся прыжкам через короткую скакалку. У детей закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. В этом возрасте дети учатся кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. У детей развиваются **психофизические качества**: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Учатся выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознано относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивается у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество.

К концу года дети 3-4 лет могут:

o Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

o Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой;ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

o Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.

o Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м. ; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд.

o Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

o Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.

o Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

o Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

o Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений.

В этом возрасте у детей формируется правильная осанка. Важно следить, чтоб ребенок не сутулился.

У детей 5-6 лет **совершенствуются** двигательные умения и навыки. Развивается **культура** движений и телесная рефлексия. Развиваются **психофизические качества**: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются **физические**, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

К концу года дети 5-6 лет могут:

o Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.

o Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.

o Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.

o Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч верх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.

o Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

o Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.

o Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельность. **Совершенствуется** техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелазать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во **время движения**, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются **психофизические качества**: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием **физкультурного инвентаря**, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

К концу года дети 6-7 лет могут:

o Выполнять правильно все основные виды движений.

o Прыгать в длину с места не менее 100см., с разбега 10см., в высоту 50см., прыгать через короткую и длинную скакалку.

o Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м., владеть школой мяча.

o Выполнять **физические** упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.

o Сохранять правильную осанку.

o Активно участвовать в играх с элементами спорта.

o Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

**Совет родителям**: Родители должны поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Как заинтересовать ребенка занятиями дома?

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься **физкультурой** – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не стоит принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Занятия дома должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы. Пробудить у ребенка интерес, также можно демонстрируя его умения перед членами его семьи или же его сверстниками. Так у ребенка развивается уверенность в своих силах, и стремление учится дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Игры, **физические упражнения**, спорт едва ли не самое интересное в этой жизни. Спорт укрепляет здоровье ребенка, способствует развитию творческих, духовных способностей.

Давай поиграем малыш!

В играх развиваются активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовываются игры с правилами. Дома больше поощряйте игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивайте навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводите различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывайте дома у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Порой родители ошибочно полагают, что детство – это лишь подготовка к настоящей жизни. Нет, детство, включая самые ранние периоды, и есть жизнь. Нелегкая полная загадочных происшествий и захватывающих событий…

Играем дома, в саду, на природе!

Главная и самая правильная форма **физического** воспитания детей – игра. Игровая деятельность – это очень важный и просто не обходимый элемент развития каждого ребенка. Можно ли с пользой для здоровья заниматься подвижными играми не выходя из квартиры? И при этом не только детям, но и взрослым? Если у вас семейный праздник или у ребенка день рожденье, включите в праздничный день несколько подвижных игр. Дети будут рады, и вам будет весело!

Помните: Родители должны освоить азбуку воспитания и не бояться самостоятельно и активно заниматься со своими детьми. Без помощи родителей любые усилия в этом направлении могут пойти насмарку….

Дети растут и развиваются, насколько это будет гармонично, зависит не только от педагогов, но и от родителей!