

Физкультура для дошкольников в домашних условиях

Сейчас обстоятельства складываются таким образом, что значительную часть времени взрослые и дети должны проводить дома вместе.

Очень важно организовать это время с пользой для здоровья и укрепления детско-родительских отношений. А в сложившихся обстоятельствах легче преодолеть период самоизоляции.

Зарядка на каждый день.

Предложите ребенку поиграть. Под игру замаскируйте небольшой комплекс упражнений. Самое главное, что нужно помнить, то что маленькие детки не могут долго делать одно и то же упражнение, они быстро устают. Если хочется, чтобы пользы было больше, можно использовать предложенные упражнения в течение дня несколько раз.

«Березка»

«Веселые зверята»

«Самолет»

«По грибы, по ягоды»

Утренняя зарядка для детей дошкольного возраста (3-7 лет).

Деткам более старшего возраста необходимо нагрузка посерьезнее, чтобы задействовать большие мышцы. Предложенный ниже комплекс отлично подойдет для возраста от 3 до 7 лет. Простые, но эффективные упражнения не вызовут затруднения. Периодически следует их менять.

Если комплекс применять для ребенка 3 лет, то не стоит проводить упражнения более 5 минут. С прибавлением года, следует увеличивать примерно на минуту.

Зарядка в стихах.

Утренняя зарядка для детей может быть в стихотворной форме. Это сделает процесс более интересным. Ребенок будет с удовольствием делать упражнения, описанные в стихах.



1

Зелёная лягушка,
Весёлая квакушка
На зарядку пришла
И скакалку принесла.



5

Лягушка ножки
Разминает —
Приседанья
Выполняет.



2

Держит скакалку
Над головой,
Наклоняется вперёд
С ровной спиной.



6

Выпады делает
Лягушка.
Помогай скорей
Квакушке.



3

На полу скакалку
Лягушка оставляет
И, как мельница, руками
Вращать начинает.



7

Очень уж любит
Лягушка скакать,
Попробуй-ка ты
Квакушку догнать.



4

Влево повернулась,
Вправо повернулась,
Всем своим друзьям
Лягушка улыбнулась.



8

Здорово мы поскакали,
Ножки хорошо размяли,
Можно нам и поиграть,
Как лягушка покричать.





Простые укрепляющие упражнения для зарядки.

Рассмотрим отдельные элементы, из которых можно собрать любой понравившийся комплекс. Можете посоветоваться с ребенком и оставить только те, которые понравились больше всего и потом постепенно добавлять оставшиеся. Самое главное, чтобы ребенок был заинтересован. Если ему не нравится тот или иной компонент, можно его исключить. Выполняется утренняя развивающая зарядка для детей строго до приема пищи.

«Солнышко»

«Часики»

«Посмотри по сторонам»

«Дотронься до пола»

«Окошко в домике»

«Махи ногами»

«Велосипед»

«Подъемный кран»

- -

«Потянись к носочку»

-

-4

«Закрытая книжка»

-6

Это основной комплекс, который можно сокращать или дополнять, варьировать время проведения. Закончить его можно глубокими вдохами и выдохами. Во время зарядки наблюдайте за ребенком, за его состоянием.