**В период карантина – тренируемся дома вместе с родителями.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | * SAM_5207 |

**Многие родители недооценивают пользу от занятий физкультурой с детьми от 2 до 5 лет. Когда об этом заходит разговор, в основном возникает несколько мыслей: «Мой ребёнок и так непоседа. Зачем вместе с ним разучивать ещё дополнительные упражнения, если его нельзя удержать на месте даже 5 минут?», «Откуда я возьму время и знания (у меня совсем другая профессия), чтобы заниматься физкультурой со своим ребёнком. Это должен делать специалист!»**  
  
Да, действительно, тяжело найти ребенка, страдающего гиподинамией, но задача родителей - не заставлять ребёнка бегать и прыгать, а привить культуру движения, то есть направить неуёмную энергию в нужное русло. В этот период работу родителей можно сравнить с деятельностью садовника, который формирует в будущем здоровое дерево. Хотя многие навыки движения передаются по [наследству](http://www.relook.ru/news/text/?id=256), но есть на что обратить внимание: как ребёнок приземляется после прыжков - на всю ступню или на носочки, правильно ли ребёнок кувыркается, как он держит спину и туловище во время движения - от этого будет зависеть его будущая осанка, как ребёнок дышит и так далее.  
Вторая мысль о том, что физкультурой с ребёнком должен заниматься специалист, верна, но только отчасти. Специалист обязательно необходим, когда уже есть нарушения в осанке или в развитии опорно-двигательного аппарата. А вот чтобы этих проблем не было, профилактикой должны заниматься родители. Кто лучше всего знает ребёнка – родители, кому больше всего доверяет ребёнок – родителям. Занятия с ребёнком не отнимают много времени и должны проходить в виде игры – это будет только укреплять взаимопонимание между родителями и детьми.  
  
*Какие группы мышц в первую очередь необходимо развивать у детей?*  
**1.** Тренируя большие мышечные группы (ноги, спина) – активизируем [обмен веществ](https://www.mycharm.ru/articles/text/?id=1524) во всём организме, что создаёт благоприятные условия для развития всех органов и систем ребёнка.  
**2.** Укрепляя мышцы живота – улучшаем процесс пищеварения.  
**3.** Разрабатывая симметрично мышцы спины – развиваем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все изгибы позвоночника.  
**4.** Упражнения, воздействующие на диафрагму и способствующие глубокому дыханию, обеспечивают организм необходимым количеством кислорода.  
  
**Основные правила проведения тренировок с детьми:**  
  
**1.** Удобнее проводить тренировки как бы между делом. Когда у ребёнка есть настроение, а у родителей - свободных 10-15 минут.  
**2.** Все упражнения надо делать совместно с ребёнком, чтобы он повторял движения с вами.  
**3.** Не стоит проводить занятия после обильного приёма пищи.  
**4.** Упражнения подбираются таким образом, чтобы не создавалось чрезмерной нагрузки на детский организм. Всё тело или его отдельные части не должны длительное время находиться в одном положении. В такой ситуации нарушается приток крови к мышцам и костям, возникает мышечное утомление.  
**5.** Не рекомендуется выполнять силовые упражнения, особенно с отягощением, на какую ни будь одну мышечную группу. Также не рекомендуется бегать более 10-15 минут.  
**6.** Выполняя упражнения с ребёнком, следите за его дыханием. Необходимо приучать дышать его через нос, это очень полезная привычка по многим причинам. Многие дети имеют склонность задерживать дыхание при выполнении непривычного движения. [Дыхание](https://www.myjane.ru/articles/text/?id=700) должно быть равномерным, без задержек на вдохе или выдохе. Для этого упражнения сопровождаются звуками или словами в момент, когда надо сделать выдох. Вдох совпадает с моментом расширения грудной клетки и расслаблением мышц живота. При боковом сгибании и поворотах туловища выдох совпадает с наклоном или поворотом туловища в одну сторону, а вдох - с поворотом или наклоном в другую.  
**Физкультура для детей 2–3 лет**  
В этом возрасте дети быстро утомляются и склонны к быстрой смене настроения. Длительность тренировки - 4–5 минут. Комплекс состоит из нескольких упражнений, которые необходимо выполнять последовательно.  
*Комплекс №1:*  
**-** «Потянулись». Ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4–5 раз;  
**-** «Поклонились». Ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Наклон вперёд, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться. Повторить 4–5 раз;

**-** «Прыг-скок». Ребёнок стоит произвольно. Подскоки на месте, выполнить 6–8 раз. Можно чередовать с ходьбой на месте.  
  
*Комплекс №2:*  
  
**-** «Часики». Стоя, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены, висят вдоль тела. Раскачивание рук вперёд-назад. Повторить 4–5 раз;  
  
**-** «Окошко». Сидя на стульчике, руки на коленях. Наклонить немного туловище вперёд, руки согнуть в локтях. Повороты головы вправо-влево – «смотрим в окошко». Повторить 4–5 раз;  
  
**-** «Мячик». Ребёнок стоит произвольно. Подскоки на месте. Выполнить 6–8 раз, чередуя с ходьбой.  
  
*Комплекс №3:*  
  
**-** «Хлопки». Ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Поднять руки вперёд, хлопнуть в ладоши и опустить. Повторить 4–5 раз;  
  
**-** «Петрушки». Ноги шире плеч, руки опущены вниз. Наклоны вперёд, руки развести в стороны, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз;  
  
**-** «Пружинки». Ребёнок стоит произвольно. Мягкие пружинистые полуприседания на месте. Повторить 6–8 раз, чередуя с ходьбой.

**Физкультура для детей 3–4 лет**  
  
Родителям необходимо внимательно следить за правильным положением тела ребёнка во время выполнения упражнений. Это важно для формирования [осанки](https://www.myjane.ru/articles/text/?id=5655).  
  
*Комплекс №1:*  
  
**1.** «Потянулись». Ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, опуская руки, вниз сказать: «Вниз». Повторить 5–6 раз.  
  
**2.** «Гуси». Ноги шире плеч, руки на поясе. Наклон вперёд, сказать: «Ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 5–6 раз.  
  
**3.** «Птички». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Сесть на корточки, изобразить пальцами руки, «как птичка клюёт», произнести: «Клю–клю–клю».  
  
**4.** «Мячик». Исходное положение произвольное. Пряжки на месте. Выполнить 8–10 раз, чередуя с ходьбой.  
  
*Комплекс №2*  
  
**1.** «Ладошки». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки вперёд, ладони вверх, сказать: «Вот», опустить руки. Повторить 5–6 раз.  
  
**2.** «Где колени». Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон вперёд, руки на колени (приучать выпрямлять ноги), сказать: «Тут», выпрямиться. Повторить 4–5 раз.  
  
**3.** «Велосипед». Лёжа на спине, руки и ноги выпрямлены. Сгибание и разгибание ног в коленях – «поехали на велосипеде», опустить ноги. Повторить 3–4 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.  
  
**4.** «Шагают ножки». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Шагать, высоко поднимая колени и размахивая руками.  
  
*Комплекс №3:*  
  
**1.** «Ветер качает деревья». Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Наклоны в стороны, руки вверх. Выполнить 5–6 раз.  
  
**2.** «Собираем грибы». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, изобразить собирание грибов, выпрямиться. Повторить 5–6 раз.  
  
**3.** «Листочки». Лёжа на спине, руки свободно. Перевернуться на живот, повернуться на спину. Повторить 5–6 раз.  
  
**4.** «Зайчики». Исходное положение произвольное, руки перед грудью. Прыжки на месте. Выполнить 8–10 раз, чередуя с ходьбой.  
  
**Физкультура для детей 4–5 лет**  
  
В этом возрасте расширяются возможности [опорно-двигательного аппарата](https://www.myjane.ru/articles/text/?id=673), поэтому ребёнок становится более устойчивым в статистических позах и в движении.  
  
*Комплекс №1:*  
  
**-** «Встретились». Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки развести в стороны, улыбнуться, сказать: «Ах». Опустить руки. Повторить 4–5 раз;  
  
**-** «Повороты». Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох». Вернуться в исходное положение. Сделать то же в другую сторону. Выполнить по 3–4 раза в каждую сторону;  
  
**-** «Притопы». Стоя, ступни параллельны, руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть ногой, сказать: «Топ». Вернуться в исходное положение. Сделать то же другой ногой. Выполнить по 4 раза каждой ногой;  
  
**-** «Пружинки». Стоя, ноги параллельно, руки опущены. Сделать 8–10 полуприседаний, разводя колени в стороны, поднять руки, согнутые в локтях, кисти рук изображают фонарики.  
  
*Комплекс №2:*  
  
**-** «Кубик о кубик». Стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной в опущенных руках. Переместить кубики вперёд, стукнуть кубик о кубик и сказать: «Тук». Вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз;  
  
**-** «Наклон». Стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками перед грудью. Сделать наклон туловища вперёд, руки с кубиками развести в стороны. Вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз;  
  
**-** «Горка». Лёжа на спине, руки вдоль туловища, держать кубики в руках, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях – «горка», вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз;  
  
**-** «Брёвнышко». Лёжа на животе, руки с кубиками выпрямлены за головой. Повернуться на бок, а затем на живот. Стараться не помогать руками и ногами. Вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз;  
  
**-** «Подскоки». Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе, кубики на полу. Выполнить 8–10 подскоков около кубиков, чередуя прыжки с ходьбой. Сделать 3 раза.

Источник: https://www.myjane.ru/articles/text/?id=5995