

Консультация для родителей

Подготовила: Никитина Анна Николаевна

Физкультура для детей дошкольного возраста

Дети - такие непоседы! Но не для того, чтобы усложнять жизнь взрослым, а просто такова физиологическая потребность молодого организма. Протоестественно и недальновидно заставляя 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.

Занятия физической культурой помогают развивать мышление, восприятие, умственные возможности, они способствуют формированию скелета, улучшению осанки, более тщательному питанию тканей.

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.

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро

развивается нервная система, растёт скелет, укрепляется мышечная система и совершенствуются движения.

Детям **3-4 лет** свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности.

У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Физкультура дома для детей 3-4 лет

В этом возрасте во время выполнения физкультурных упражнений надо начинать следить за правильной осанкой (особенно положение стоп и позвоночника). Правильное положение стоп - носки разведены немного шире, чем пятки, ребёнок опирается на всю поверхность стопы, а не отдаёт предпочтение внешнему или внутреннему краю. Для правильного формирования позвоночника надо следить, чтобы плечи были на одном уровне, а туловище не наклонялось влево или вправо без необходимости. Голову ребенок не должен сильно наклонять вперед или запрокидывать назад - взгляд направлен прямо. Тренировка состоит из 3-4 упражнений по 4-6 повторений.

"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".

