**«Какие упражнения можно выполнять родителям с детьми дома»**



Добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии детей, в повышении их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию в детском саду и дома.

Продолжением работы на занятии по физической культуре, является выполнение упражнений родителей с детьми дома, которые помогут повысить объем двигательной активности, улучшить их физическую подготовленность, укрепить здоровье, внедрить физкультуру в быт. Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 минут.

**Для детей 3-4 года жизни.** *Упражнения в ходьбе и беге:* ходьба и бег с изменением направления движения направлены на формирование ориентировки в пространстве, развитие реакции на сигнал воспитателя, умения слушать и понимать его объяснения. Ходьба, перешагивая через предметы (шнуры, кубики, бруски и т. д.), развивает глазомер, координацию движений, приучает не шаркатъ ногами.

*Упражнения в равновесии:* для формирования устойчивого равновесия используются упражнения на уменьшенной площади – ходьба и бег по узкой дорожке (ширина 25–30 см).

*Упражнения в прыжках:* детям 3–4 лет доступны разные виды прыжков, они умеют прыгать на месте и продвигаясь вперед на определенное расстояние; прыгать с небольшой высоты; прыгать в длину с места; перепрыгивать через предметы (кубики, шнуры).

*Упражнения в метании:* дети с удовольствием играют с мячом, если упражнения с ним не требуют сложных действий, простые по своей структуре и задачам. Наиболее простые и доступные задания – прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей взрослому. Более сложные упражнения – бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками. Наиболее трудные – метание мячей в цель и на дальность. Все эти упражнения развивают ловкость, быстроту, глазомер.

*Упражнения в лазании:* разнообразные упражнения в лазании развивают силу, ловкость, координацию движений; укрепляют мелкие крупные группы мышц. У детей 3–4 лет эти качества развиты еще слабо, поэтому проводятся упражнения в ползании на четвереньках, преимущественно с опорой на ладони и колени.

**Для детей 4-5 года жизни.**

*Ходьба с перешагиванием* через предметы (шнуры, кубики, бруски и т. д.) развивает глазомер, координацию движений, приучает не шаркать ногами. Предметы для перешагивания раскладывают в соответствии с длиной шага ребенка (35–40 см).

*Ходьба с изменением направления* движения развивает ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу.

*Ходьба «змейкой»* между различными предметами (кегли, кубики, набивные мячи т. д.).

*Ходьба в чередовании с бегом* требует от детей сосредоточенности и внимания.

*Бег с перешагиванием через предметы* развивает глазомер, легкость, полетность. Длина шага в беге больше, чем при ходьбе, в среднем на 20 см. Для бега с перешагиванием (перепрыгиванием) предметов (шнуры, косички, бруски) их раскладывают в соответствии с длиной шага ребенка – на расстоянии 70–80 см.

*Прыжки с невысоких предметов* (20–25 см). Главное в обучении – приземление на полусогнутые ноги и сохранение устойчивого равновесия.

*Прыжки в длину с места* – одно из самых трудных упражнений для детей 5 года жизни. Для прыжков длину с места воспитатель показывает: исходное положение – ноги слега расставлены, ступни параллельно; согнуть ноги до полуприседа, а руки отвести назад; затем с движением рук вниз-вперед оттолкнуться двумя ногами, приземлиться на полусогнутые ноги, руки вынести вперед и выпрямиться.

*Упражнения в метании*, катании, бросании мяча улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. В упражнениях с мячом ребенок знакомится с различными пространственными понятиями – высоко, низко, верх, низ и т. д.), учится управлять своими движениями.

**Для детей 6-7(8) года жизни.**

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок;

*Ходьба в полуприседе.*

*Ходьба в разных направлениях:* по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную.

*Ходьба в сочетании* с другими видами движений.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.

*Ходьба по узкой рейке* гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

*Бег.* Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом.

*Бег с различными заданиями*, с преодолением препятствий.

*Бег со скакалкой*, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

*Непрерывный бег* в течение 2–3 минут.

*Бег со средней скоростью* на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м.

*Бег на скорость*: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

*Пролезание в обруч* разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см).

*Лазанье по гимнастической стенке* с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

*Прыжки через* 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.

*Прыжки вверх* из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).

*Прыжки с высоты* 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см).

*Прыжки через короткую скакалку* разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).

*Подпрыгивание на двух ногах*, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

*Бросание, ловля, метание.* Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку.

*Бросание мяча вверх*, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.

*Отбивание мяча* правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях.

*Перебрасывание* набивных мячей.

*Метание на дальность* (6–12 м) левой и правой рукой.

*Метание в цель из разных положений* (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

*Групповые упражнения с переходами.* Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу.

*Перестроение в колонну* по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3).

*Расчет на «первый-второй»* и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

*Ритмическая гимнастика.* Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку.

*Согласование ритма* движений с музыкальным сопровождением.