РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ИНСТРУКТОРА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Детям переносить карантин особенно тяжело. Они привыкли много двигаться, а теперь от прогулок и игр на улице пришлось отказаться.*

«Взрослые могут позаботиться о своем физическом состоянии сами, а вот детям необходима помощь. Именно родители должны организовать занятия физкультурой для ребенка. Упражнения можно найти в интернете: например, много полезных видео есть на YouTube. Превратите утреннюю зарядку в веселую семейную традицию, занимайтесь вместе под приятную музыку».

Начните с простых упражнений: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, перекаты с пятки на носок. Также для развития мышц голеностопа и стопы полезны:

— круговые движения в голеностопном суставе, движения стопы вправо, влево, внутрь, наружу, носок от себя и на себя;  
— собирание мелких предметов пальцами стопы;  
— ходьба по туго скрученному полотенцу (валик шириной 3-5 см) и прокатывание теннисного мяча стопой.

Не обязательно покупать дорогостоящие тренажеры. Например, для развития мышц кисти подойдут упражнения с теннисным мячом:

— подбрасывание и ловля мяча двумя руками одновременно, правой и левой рукой попеременно;  
— ловля мяча после отскока от пола, разворачивая кисть кверху и не разворачивая кисть;  
— ловля мяча после отскока от стены;  
— жонглирование мячами.

«Кроме того, такие упражнения помогают развивать концентрацию внимания».

Упражнения на равновесие:  
— стойка на правой ноге, левая согнута в коленном суставе, руки вперед/ руки вверх, с открытыми глазами/с закрытыми глазами (смена опорной ноги). Для усложнения задания можно положить на голову книгу;  
— стойка на правой ноге, левой нарисовать в воздухе круг по принципу циркуля (смена ноги).

Не стоит забывать и об укреплении основных групп мышц. Упражнения для развития мышц ног:  
— приседания;  
— выпрыгивания;  
— прыжки на одной или двух ногах;  
— прыжки с перекрестными движениями ног;  
— прыжки ноги врозь/ вместе;  
— прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов и т. д.  
— упражнение «Стульчик» (прижаться спиной к стене, согнуть ноги в коленных суставах, стопы поставить параллельно друг другу и «сидеть», как на стуле, по 10, 20 и более секунд, в зависимости от подготовленности).

Упражнения для развития мышц спины:  
— подъем туловища лежа на животе, руки вверх;  
— подъем прямых ног лежа на животе, руки под подбородок;  
— одновременный подъем рук и ног лежа на животе.

Упражнения для развития мышц живота:  
— скручивание из исходного положения лежа на спине, скрестив руки на груди, ноги согнуты в коленных суставах (здесь достаточно оторвать лопатки от пола, прижав при этом подбородок к груди);  
— подъем ног из исходного положения лежа на спине, руки под поясницей. Поочередные подтягивания колен к груди из исходного положения упор лежа.

Упражнения для верхнего плечевого пояса:  
— поочередное касание плеча разноименной рукой из исходного положения упор лежа;  
— поочередный подъем правой/левой руки вверх из положения упор лежа;  
— отжимания из положения упор лежа;  
— подтягивания — при наличии дома турника.

**«Игры с ребёнком дома»**

Многие не знают, чем заняться с ребёнком дома. К сожалению всем сейчас приходится сидеть дома. Просто гулять тоже не разрешается. Чем заняться с детками в этот период?  
    Для дошкольника движение и игра – это принципиально значимое времяпрепровождение. Доступность – это один из критериев качества, который используется  при оценке дошкольных образовательных учреждений, и это действительно очень важно.  Обратите внимание на организацию пространства вашей квартиры – доступность: как расставлена мебель, где лежат игрушки, насколько они в реальном доступе для ребенка. Если вдруг полка или какое-то оборудование оказывается для ребенка недоступным, то он к нему не обратится. Он будет ходить за взрослыми по пятам и ныть, чтобы с ним поиграли. В таком случае, он никогда сам себя не займет. Предлагаю варианты игр для удовлетворения двигательной потребности ребенка в течение дня. Конечно можно просто бегать по комнатам или прыгать на диванах, ведь дети это очень любят, но мне бы хотелось и пользы для здоровья и спокойствия  соседей.  
**Катание шариков**  
Вырежьте в коробке лунки и напишите сверху количество очков, которое будет получать каждый игрок за попадание в лунку. Вместо шариков можно использовать бусинки.  
**Игра «Каратист»**  
Цель:   развитие двигательного контроля, снятие  импульсивности.  
На пол кладем обруч или создаем круг из любых подручных материалов. Один из участников встает в обруч и превращается в "каратиста", выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные участники игры произносят: "Сильнее, еще сильнее...", помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями.  
**Игра «Замри»**  
 Цель: развитие произвольного внимания и произвольных движений.  
Играет веселая музыка. Дети подпрыгивают и свободно двигаются в такт музыке. Внезапно музыка обрывается, и дети замирают в тех позах, в которых застал их музыкальный перерыв. Затем через минуту снова включается музыка и игра продолжается. В конце выбирается самый внимательный - победитель.  
 **Игра «Слушай хлопки»**  
Цель: развитие произвольного внимания и поведения.  
Игроки идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз – они приседают, два раза – вытягивают руки вверх, три раза – замирают. После выполнения команды движение "поскакать на одной ножке" и т. п.  
**Игра с игрушками из киндер-сюрпризов**  
Это весело и полезно. Можно играть всей семьёй.  
На пол высыпаем мелкие игрушки (шарики, части от конструктора тоже можно)  
Для каждого игрока нужно взять отдельные чашечки.  
Обязательно играть босиком! Важно развивать моторику пальцев ног. В идеале каждый должен хорошо уметь шевелить пальцами стопы, это хорошая профилактика многих заболеваний.  
Засекаем 3 минуты на любых часах. Начинаем правой стопой, а потом левой. Захватываем игрушку пальцами ног и перекладываем игрушку в чашечку. Кто наполнит чашечку большим количеством игрушек за три минуты, тот и победил.  
Эта игра невероятно полезна для детей! Прекрасно тренируются части стопы, происходит профилактика плоскостопия, проходят проблемы при повышенном тонусе ног, вальгусе, косолапии и прочие проблемы. Улучшается ловкость и походка. Происходит тренировка полушарий мозга.  
Даже взрослым это полезно и после игры очень приятное чувство как после тренировки или массажа.  
**Игра «Птичка на ветке»**  
Это тоже очень полезное упражнение и дети очень любят в это играть.  
Важно пройти от начала до конца и не упасть.  
Теперь ещё сложнее. Пройти серединкой стопы  
Затем пройти в обе стороны на пятках. Такие упражнения очень полезны для детей, но и взрослым они будут приятны и полезны. Снимают усталость, происходит воздействие на активные точки стопы.  
Для этой игры не обязательно иметь бамбуковые палки. Мы используем и швабру, которая тоньше и поэтому воздействие происходят на другие точки стопы.  
На домашней изоляции важно не забывать про свежий воздух. Поэтому игры на балконе улучшают зрения и насыщают кислородом. Не сидеть же у телевизора или компьютера.  
**Домашний боулинг**  
Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем  мяч, лучше из ПВХ — будет меньше шума, но подойдет любой спортивный или игровой мячик  и 10 пластиковых бутылок. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой. Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте ему интересный призовой фонд. А текущие результаты записывайте на большом листе бумаге.  
**Бег с воздушными шарами**  
Каждому участнику забега дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец комнаты (либо длинного стола), не касаясь его руками. На шарик можно дуть, подталкивать ногами (или локтями, если «забег» проходит на столе), подбородком, носом. Для детей постарше игру потребуется усложнить, расположив на пути следования игроков препятствия — например, преграду или что-то похожее тоннель.  
**«Ручеек»**  
На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу.  Нехитрое занятие тем не менее формирует у ребенка ловкость,  равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно малыш вдоволь напрыгается.  
**Бег с фасолью**  
Дети, как известно, любят побегать по дому, но каждый раз рискуют либо свалиться и получить ушиб, либо зацепить что-то из мебели. Поэтому предлагаем им подвигаться, но с некоторым ограничением: на голове у них будет лежать пакетик или мешочек с фасолью (горохом, карамелью). Таким образом ребенок должен стараться быстрее дойти до цели, но не уронить свой груз. Между тем научится держать равновесие и осанку.  
**«Поиск сокровищ»**  
Чтобы не заскучать во время долгого сидения дома, можно придумать разные  мини-квесты. Например, искать сокровища! Спрячьте в квартире 10-15 вещей вместе с записками, в которых будет зашифрована подсказка о следующем месте «клада». Если развить мысль более фантазийно, то можно нарисовать целую карту «острова сокровищ», и тогда занятость ребенка часа на два обеспечена. Не хотите рисовать, тогда ведите ребенка к цели подсказками «горячо-холодно».  
**«Лабиринт»**  
В коридоре из бумажной или атласной ленты можно соорудить  лабиринт и предложить своему чаду пройти через него, стараясь не касаться ленты. Поэтому ребенок должен проявить смекалку, ловкость и гибкость. Ленты к стене крепятся с помощью  строительного скотча (тогда на обоях не останется следов). Лабиринт можно сделать на полу — горизонтальный, либо протянуть ленты по вертикали   под углом.  
“Мишень”  
Тренируем меткость детей в домашних условиях.  Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутыль, в которой вырезано отверстие для мячей,  корзинка или детское ведерко. Далее из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень.  Усложняем условия:  целимся по очереди левой и правой руками.  Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».  
**«Автомобиль»**  
Одна из популярных игр в детском саду, но ее можно легко организовать в домашних условиях во время карантина. Малыш исполняет роль «автомобиля», родителю достается роль  «светофора», поэтому подготовьте три карточки — красную, желтую и зеленую. Когда «загорается» красный свет, ребенок стоит на месте. При команде «желтый» — «заводит мотор», а на зеленый свет — начинает двигаться.  
**«Выше и выше»**  
Помните, как в детстве мы сами прыгали на диванах и кроватях, чуть не до потолка? Нечто похожее можно организовать своему ребенку, только в более подходящих условиях. Тренируемся прыгать в высоту  около свободной стены в комнате. Чем не активное занятие во время самоизоляции?! Ставим на стене отметку, до которой ребенок может допрыгнуть, потом чуть поднимаем уровень, потом еще и еще. 5-10 минут тренировки пойдут на пользу ребенку. Кстати, в эту игру охотно включатся и крохи и дети постарше.  
**“Игрушка–хрюшка”**  
Веселая игра для малышей, которая хорошо разбавит скучное время дома, проведенное  на карантине. Подходит для детей от трех лет. Нужно под ритмичную музыку просто перекидывать друг другу какую-то забавную мягкую плюшевую игрушку. Как только музыка останавливается, игрок с игрушкой в руках должен выполнить условие: рассказать стишок, спеть песенку, станцевать или произнести любой звук по заданию ведущего ( кто как кричит?).  
**Дискотека**  
Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком. Универсальное занятие и для двухлетних малышей и для детей младшего школьного возраста. Придумайте смешные движения, имитируя маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз.  
Любой вид физической активности — от пританцовывания до упражнений со скакалкой и фитболом— это инвестирование в здоровье, как физическое, так и психологическое. Последнее крайне важно для укрепления иммунитета. И не только в период самоизоляции. 

**Комплекс упражнений для глаз.**

Предлагаем специальный комплекс упражнений для глаз, который при регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения. Упражнения лучше проводить в игровой форме, с любыми игрушками ребёнка, передвигая их вправо-влево, вверх-вниз.

Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой глаз.

1. Жмурки. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счёт 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счёт 1-6. Повторить 5 раз.
2. Близко – далеко. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счёт 1-4. До усталости глаз доводить нельзя! Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 5 раз.
3. Лево – право. Не поворачивая головы посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счёт 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счёт 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.
4. Диагонали. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счёт 1-6; затем налево вверх, направо – вниз и посмотреть вдаль на счёт 1-6. повторить 4 раза.

**Следите за своими глазами. Мир так прекрасен, особенно если мы его видим…**

«ПРОБЛЕМА ОРИЕНТИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА».

Как инструктор по ФК, я очень часто сталкиваюсь с тем, что дети быстро забывают, где право - где лево. Но это не означает, что ребенок дезориентирован в пространстве. Каждое занятие, начиная со среднего возраста, мы начинаем с поворотов в разные стороны  - направо, налево, кругом. Несмотря на то, что занятия проходят три раза в неделю, часть детей все же путается при выполнении этих команд. Эти навыки будут просто необходимы в обычной жизни. Например, при вождении самоката, велосипеда, автомобиля и других современных транспортных средств, которые сейчас так популярны. Проблема неправильно одетой обуви так же зависит от понимания правого и левого.

Обычно к 2-м годам ребёнок уже осваивает пользование ложкой и может есть самостоятельно. Как правило, ложка при этом находится в определённой руке: в правой у правши, в левой — у левши. Скажите малышу, что рука, которая держит ложку и кормит его, называется правой (если он правша), а вторая, свободная, — левая.

Во время одевания ребенка необходимо обращать внимание на то, что мы одеваем левую штанину на левую ногу, правый носок -  на правую ногу и т.п., независимо от его возраста. Гуляя с ребенком на улице, необходимо проговаривать, куда вам нужно повернуть. Эти умения необходимо подкреплять не только словесно, но и действием, направлением. Например, говорим: «Поворачиваем направо!» При этом поясняем ребенку, что необходимо повернуться к правой руке, направляя ребенка за плечи в правую сторону. Тоже проделываем влево и кругом. Команду «Кругом!» объясняем следующим образом. Если мы стояли лицом к окну, спиной к двери, по команде «Кругом!» разворачиваемся через левое плечо в противоположную сторону,  т.е. становимся лицом к двери, спиной к окну.

Если систематически выполнять эти задания и указывать ребенку на то, куда мы поворачиваемся, на какую ногу одеваем ботинок и т.д., то ребенок будет автоматически правильно поворачиваться в нужную сторону.

**Желаю хорошо провести время вместе!  
Крепкого иммунитета, спокойствия и добрых помыслов!**