***Силовые упражнения для дошкольников на дому***

О том, что детям полезно заниматься физическими упражнениями, знает практически каждый родитель. А вот можно ли детям выполнять и нужны ли им силовые упражнения? И сколько времени им должно отводиться на физкультурные занятия? С какого возраста их выполнять?

Полагаю, что на эти и другие подобные вопросы сумеют дать правильный ответ не все родители, ибо потребуются знания, хотя бы в общих чертах, возрастной физиологии ребёнка.

Как известно, от рождения до 2-3 лет (ранний возраст) ребёнок последовательно приобретает способность удерживать голову, сидеть, стоять, поворачивать туловище в положении лёжа, затем – ползать на четвереньках, далее – вставать и, наконец, ходить и бегать. В этом возрасте нет смысла говорить о каких-либо силовых упражнениях: малышу необходимы специальная гимнастика, водные и закаливающие процедуры, массаж — и всё это под неусыпным оком специалиста или родителя.

Другое дело — дети, достигшие трёх-четырёх лет, или, как принято называть в педагогике, дошкольного возраста. Именно в этом возрасте интенсивно идут процессы роста и увеличения массы тела (рост прибавляется примерно на 6 см, а масса тела ребёнка повышается на 2 кг в год), совершенствуются движения, укрепляется мышечная система, вследствие чего дети становятся заметно тоньше, отличаясь этим от малышей до 3 лет.

Существуют правила проведения занятий с малышами:

1. Продолжительность занятий с детьми 4 лет должна составлять 15-20 минут, соответственно с детками 5-7 лет — 20-30 мин.

2. В одно занятие рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений.

3. Каждое упражнение необходимо выполнять от двух до шести раз в зависимости от возрастных особенностей и двигательной подготовленности ребёнка.

4. Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.

5. Силовые упражнения должны быть преподаны ребёнку в виде имитационных движений и игр.

6. Каждому упражнению придумайте шутливое название.

7. Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы, развивающие разнообразные физические качества.

8. Соблюдайте правило постепенности и последовательности.

9. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка.

Зная эти девять правил, каждый из Вас сможет правильно подобрать упражнения для малышей и грамотно составить комплекс. А пока мы предлагаем Вам разучить с детьми следующие упражнения...

**Комплекс силовых упражнений для детей 4-6 лет:**

1. «Маятник».

И.П.: стойка – ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы вправо, влево, вперед, назад.

2. «Волна».

И.П.: стойка – ноги врозь, руки в стороны. Поочерёдно волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.

3. «Вертушка».

И.П.: стойка – ноги вместе, руки параллельно корпусу вниз. На каждый счёт вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

4. «Мельница».

И.П.: стойка ноги на ширине плеч с наклоном корпуса вперед, держим руки - в стороны. На каждый счёт вращение корпуса то вправо, то влево.

5. «Крокодильчик».

И.П.: упор лёжа, передвигаться вперёд на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.

6. «Ножницы».

И.П.: лёжа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочерёдно делать скрёстные движения выпрямленными ногами.

7. «Качели».

И.П.: лёжа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

8. «Лягушка».

И.П.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног, постараться выполнить отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

9. «Зайчик».

И.П.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперёд. Спину держать ровно.

10. «Кенгуру».

И.П.: стойка ноги вместе, руки внизу. Сильно оттолкнуться от пола, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.

**Силовые упражнения в парах для детей**:

1. «Пружинка».

И.П.: стоя лицом друг к другу на дистанции согнутых рук, упираясь друг в друга ладонями. На каждый счёт осуществлять сгибание и разгибание правой, а затем левой руки.

2. «Качели».

И.П.: стоя друг напротив друга и взявшись за руки, выполнять по очереди приседания.

4. «Велосипед».

И.П.: сидя, согнув ноги, упираясь ступнями в ступни партнера. На каждый счёт поочерёдно выполнять сгибание и разгибание ног.

5. «На лодочке».

И.П.: сидя, согнув ноги, упираясь ступнями в ступни партнера, взяться за руки. 1 — упираясь в стопы партнера, потянуть его на себя, отклоняя корпус назад; 2 — то же самое выполняет партнер.

6. «Гусеница».

И.П.: сидя согнув ноги. По команде «Марш!», помогая руками и ногами продвигаться вперёд, а затем назад.

7. «Ласточка».

И.П.: стоя друг напротив друга на дистанции шага, взяться за руки. Удерживая равновесие на одной ноге, отвести назад другую. Упражнение можно усложнить, выполняя его одновременно, а не по очереди.

8. «Пистолетик».

И.П.: стоя друг напротив друга на дистанции шага, взяться за руки. 1-2 — оба партнера одновременно приседают на правой ноге, левая вперёд; 3-4 – вернуться в и.п.

9. «Корзиночка».

И.П.: упор лёжа на слегка согнутых руках, располагаясь друг напротив друга. 1-2 — прогнуться, выпрямить руки и согнутыми в коленях ногами достать голову. Постараться как можно дольше удерживать позу.

10. «Вертолёт».

И.П.: сидя ноги вместе лицом друг к другу, стопы на одной линии. Поднимая прямые ноги вверх по кругу, пронести их над стопами партнера и опустить с другой стороны. Затем партнер выполняет то же самое. Упражнение можно выполнять, не останавливаясь, описывая поочередно круг в воздухе.

11. «Стойкий оловянный солдатик».

И.П.: стойка ноги вместе, руки на поясе. 1-2 — согнуть правую в колене и опереться о голень левой. Удерживать равновесие как можно дольше. Затем проделать то же на другой ноге.

12. «Карусель».

И.П.: стоя напротив друг друга, сцепиться правыми руками, левая на поясе. Кружение в парах в правую сторону. Затем сменить руки и кружиться влево. Упражнение можно усложнить, выполняя кружение спиной.



***Инструктор по физической культуре: Сафонов Е.А.***