**Физкультура дома**

Прививать интерес к физкультуре нужно с раннего детсва. Но как же это сделать в домашних условиях?. Можно оборудовать спортивный уголок дома. Сделать это очень просто: одни пособия можно купить в специализированном магазине, другие смастерить самим. Спортивный уголок дома помогает организовать свободное время детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, развитию ловкости, самостоятельности, уверенности. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложными предметами различного назначения.

Существует много способов, которые обеспечивают физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях и др.

Но наиболее хороших результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, которое включает разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность тренировки вне зависимости от погоды, наличия свободного времени у родителей.

Главное назначение спортивного уголка - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:

•делают каждодневные занятия физкультурой более эмоциональными и разнообразными ;

• воздействуют на определенные группы мышц, тем самым, ускоряя процесс их развития;

•позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.

Подсказки для родителей.

Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т. п. Они привлекут внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.

Одежда для занятий не играет большой роли. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в шортах и хлопчатобумажной майке.

Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Умница, ты уже до самого верха лесенки долез! »

Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам, затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики, затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.

Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин.

Также обязательно нужно заниматься с детьми дыхательной гимнастикой. Ниже приведём несколько комклесов.

**Примерные комплексы дыхательной гимнастики**

Комплекс 1.

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, оп-ределять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в дан-ный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному ды-ханию и определяют:

• куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

• какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно) ;

• какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

• какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой) ;

• тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической на-грузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от пре-дыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10раз) .

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы да-же подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание) .

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а ле-вую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной по-лости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытя-нуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

• Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - жи-вот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

• Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивает-ся к спине.

Повторить 4-10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концен-трировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки.

Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние ды-хательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку поло-жить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным под-нятием и опусканием ключиц и плеч.

Повторить 4-8 раз.

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей ды-хательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаб-лено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей ды-хательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаб-лено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Исходное положение - стоя или в движении.

2. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

3. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

4. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Комплекс 2.

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движе-нии.

Подыши одной ноздрей

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из ком-плекса № 1, но с меньшей дозировкой.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновре-менно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик, с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

Губы «трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух) .

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

Дыхательная гимнастика совместно с физической культурой хорошо влияют на здоровье детей.

В заключении скажем, нужно как можно чаще хвалить ребёнка даже за, казалось бы, незначительные успехи. И тогда у него появится стимул быть ещё сильнее, ещё быстрее, ещё лучше.