

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЗАНЯТИЯХ



ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДОМА.

СОДЕРЖАНИЕ

Рекомендации
родителям по
организации
занятий
физической
культурой

Форма одежды

Схема занятий
физической
культурой в
домашних
условиях

Содержание
занятий
физической
культурой

Спортивный
инвентарь,
который можно
использовать в
домашних
условиях

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ:



- Занятия желательно проводить в одном, специально подготовленном месте, свободном от мебели (до 4 кв.м.). Нельзя заниматься на кухне, где воздух засорен запахами пищи, сохнущего белья и т.п.
- Предварительно необходимо хорошо проветрить помещение и провести влажную уборку.
- Помещение должно быть чистым, хорошо освещённым и относительно тёплым (16-18°).
- Длительность тренировки 15–20 минут.
- Рекомендуется проводить занятия в первой половине дня, начинать день с зарядки.
- Полезно для улучшения общего физического развития и предупреждения нарушений осанки выполнять комплекс упражнений и во второй половине дня.
- Лучше проводить тренировки примерно в одно и то же время и регулярно (каждый или через день), чтобы в них выработалась потребность.
- За 1,5–2 ч до ночного сна не рекомендуются игры большой подвижности. Перед сном полезны прогулки длительностью 30–40 мин на свежем воздухе.
- Для формирования прочных навыков достаточно систематически выполнять по 2–3 основных движения.
- Каждое упражнение выполняют 6–10 раз в зависимости от сложности, длительности его выполнения и физической нагрузки на организм. При этом не следует забывать о кратковременных паузах (25–30 с) для отдыха и регулирования дыхания, особенно после выполнения сложных динамических упражнений.
- Если лицо ребенка покраснело, дыхание стало частым, это свидетельствует о нормальной физической нагрузке. Самочувствие его будет бодрым. При большой физической нагрузке у него появляется обильный пот, значительно учащается дыхание, нарушается координация движений (упражнение выполняется с ошибками). После занятий наблюдается апатия и утомленность, ухудшается аппетит. В таком случае уменьшите нагрузку, или временно (на 2–3 дня) прекратите занятия физической культурой.

ФОРМА ОДЕЖДЫ

Должна не
затруднять
движения

Не допускаются
тесные резинки
на поясе и под
коленями

Должна
обеспечивать
максимальный
приток воздуха
к телу



Дома и в
летнее время
на улице дети
могут
заниматься в
шортах и
босиком

В прохладное
время в
спортивном
костюме и в
легкой, мягкой
обуви

СХЕМА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



- ходьба на месте дыхательные упражнения;
- общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса;
- общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц туловища и нижних конечностей;
- специальные упражнения для наружных мышц глаз;
- элементы самомассажа глаз и мышц задней поверхности шеи;
- упражнения на расслабление мышц конечностей.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДОМА

Разминка:
 Повороты головы; наклоны вправо влево; наклон вперед руки касаются пола; складка на полу (ноги вытянуты вперед и сведены вместе, руками тянемся к носочкам); бабочка в положении сидя.



Упражнения для ног:
 Приседания; равновесие на носочках;
 Прыжки на одной и двух ногах, руки на пояс.

Упражнения на пресс:
 Неполный пресс (сидя на полу, ноги зафиксированы под руками помогающего, опуститься на спину, затем медленно подняться. Руки перед собой); поднятие ног лежа до вертикального положения; («складка») - лежа на спине поднимаем руки и ноги одновременно

Упражнения для спины:
 «Змейка» - лежа на полу на животе, ноги зафиксированы, ладони на затылке, поднимаем корпус выше талии от пола до максимально возможного уровня; «Лодочка» - лежа на животе поднимаем ноги и руки одновременно.

Упражнения для рук:
 Отжимания по мере возможностей вместе;
 Планка. Тело параллельно полу, плечи над ладонями. Не больше ребенка. Следим за правильностью выполнения упражнения: плечи над ладонями, ноги 10-секунд.

Растяжка:

«Корзиночка» - лежа на животе, держим руками стопы в течение 10 секунд; сед ноги врозь, наклон к правой ноге, левой и посередине

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, КОТОРЫЙ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Фитбол-разнообразит выполнение упражнений

Скакалка-прыжки на скакалке приводят в тонус все мышцы тела

Гантели или утяжелители – весом 0,5-1 кг

Эспандер-для развития мелких мышц кисти и пальцев рук

Набивной мяч-весом 1-2 кг

Роликовый массажер

Гимнастическая палка размером 70-80 см

Перекладина для подтягивания

Мяч для художественной гимнастики

Гимнастический коврик



**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОГУТ
ЗАМЕНИТЬ МНОЖЕСТВО ЛЕКАРСТВ,
НО НИ ОДНО ЛЕКАРСТВО В МИРЕ
НЕ МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ.**

(МОССО А.)

