



Консультация для родителей.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

Родителям следует заблаговременно готовиться к занятиям физическими упражнениями с детьми. Выбор упражнений осуществляется в соответствии с возрастом, подготовленностью, индивидуальными особенностями ребёнка. Продолжительность занятий для детей 3 – 4 лет составляет около 15 минут, для 4–5-летних детей 18–20 минут, для 5–6-летних – 20–25 минут, для детей 6–7 лет – 25–30 минут. Исключительно важное значение имеет правильная дозировка упражнений, так как дети младшего возраста при нарушении этого требования быстро устают и могут потерять интерес к занятиям.

Заниматься рекомендуется в хорошо проветренном помещении, в одежде, не стесняющей движения. В тёплое время года заниматься упражнениями лучше всего в парке, во дворе.

Следует обращать внимание на равномерное распределение нагрузки на все части тела, чередовать движения рук, ног и туловища. Показывать упражнения ребёнку необходимо в зеркальном отражении, т.е. если малышу нужно поднять правую руку, то взрослый при показе поднимает левую руку, и наоборот. По возможности, упражнения выполняйте из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа, стоя на коленях и т.д.).

Не требуйте от детей абсолютно правильного выполнения упражнений, главное, чтобы выполнялись основные элементы движений.

Подготовила: инструктор по физкультуре
Морозова Марина Владимировна.

