***Физкультура должна быть в радость!***

***Уважаемые родители!***

**Что для вас важнее всего? Конечно же, здоровье ваших детей. Одним из главных условий здоровья являются занятия физической культурой. Однако, организм ребенка – дошкольника находится в процессе формирования, становления. И, чтобы не повредить ему и не отбить у ребенка раз и навсегда желание заниматься физической культурой, следует соблюдать следующие правила.**

***Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?***

* Нельзя навязывать упражнения, которые явно не нравятся малышу.
* Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо.
* Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра.
* Не рекомендуются дошкольникам висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс.
* Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается коленями или легко достает опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться в висе, если он не сможет в любой момент встать на ноги!
* При  лазании не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать. Только когда малыш овладеет лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше.
* Избегайте односторонности в воздействии, включайте в работу мышцы – антагонисты.
* Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых.
* Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо – влево на популярном диске

           « Здоровье».

* Не разрешайте малышу совершать спрыгивание с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет.
* Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в спортивной обуви.

***Не соблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника***

***и мощному сотрясению внутренних органов!***

**А эта рекомендация папам, которые слишком рано хотят сделать из своих сыновей мужчин.**

     « *Однажды в тренажерном зале молодой отец приобщал маленького сына к спорту, заставляя подтягиваться на перекладине, расположенной на высоте 2 м от пола.*

*Бедный «маленький мужчина», глотая слезы и закусив губы, из последних сил поднимал себя снова и снова.*

*А потом в изнеможении упал на маты и с завистью поглядывал на соседского мальчишку – одногодка, который весело бегал за папой по залу между снарядами, ловко перепрыгивая через лежащие на полу блины от штанги».*

***Всему свое время. Не стоит форсировать развитие ребенка. Идите навстречу тем новообразованиям, которые появляются у малыша и создавайте для этого условия!***

**Гимнастика для детей 6-7 лет в домашних условиях**



**Ритмической гимнастика для детей**

Продолжаем развивать координацию и равновесие, усложняя упражнения комплекса, применявшегося в более раннем возрасте.

Для разминки ребенок ходит по кругу под маршевую музыку, согласуя движения с музыкальным ритмом. Затем начинаются упражнения в другом музыкальном ритме. Из предложенных ниже упражнений можно вместе с ребенком «составить» несложный и очень полезный танец под выбранную вами музыку.

— И. п. (исходное положение): стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 — повернуть голову направо, поднять правое плечо, 2 — вернуться в И. п., 3 — то же в другую сторону, 4 — вернуться в И. п.

— И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1-8 — повернуть голову направо, сделать круг головой, 9-16 — то же в другую сторону.

— И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1 — поднять оба плеча, подняться на полупальцы, 2 — вернуться в И. п.

— И. п.: 1 — правая рука на поясе, 2 — левая — то же, 3 — правая — к плечу, 4 — левая — то же, 5 — правая — вверх, 6 — левая — то же, 7-8 — хлопки над головой, 9-18 — действия выполняются в обратном порядке плюс хлопки по бедрам.

— И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 — наклон вперед с вытягиванием правой прямой руки вперед, 2 — вернуться в И, п., 3 — наклон вперед с вытягиванием левой прямой руки вперед, 4 — вернуться в И. п.

— И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 —наклониться в правую сторону, поднимая левую руку через верх вправо, поставить правую ногу на каблук, 2 — вернуться в И. п., 3—то же в левую сторону, 4 — вернуться в И. п.

— И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — повернуться направо, присесть на левое колено, поднять обе руки вверх, 2 — вернуться в И. п., 3—то же в другую сторону, 4 — вернуться в И. п.

— И. п.: ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны, 1 — согнуть, поворачиваясь немного вправо, левую ногу, локтем правой руки коснуться левого колена, 2 — вернуться в И, п., 3 — то же с поворотом влево, 4 — вернуться в И. п.

— И. п.: стоя, ноги вместе, в руках как будто скакалка. Выполнять прыжки в такт музыке сначала на двух ногах, затем на правой, потом на левой, руками имитируя движения скакалкой.

— И. п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2 — маршируя на месте, поднять обе руки вверх, сделать вдох, 3-4 — маршируя на месте, опустить руки, сделать выдох.

— И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 — волнообразные движения правой рукой перед собой, 4 — хлопок, 5-7 — то же в другую сторону, 8 — хлопок.

— И. п.: сидя на полу, ноги вместе, вытянуты, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую ногу, 2 — согнуть ногу в колене, поставить за левой ногой у бедра, 3 — поднять правую ногу вверх, 4 — вернуться в И. п., 5-8 — проделать то же левой ногой.

— И. п.: сидя на полу, ноги вместе, согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую ногу, выпрямить ее в колене, наклонить голову вправо, 2 — опустить правую ногу, поднять левую, голову налево.

— И. п.: сидя на полу, ноги врозь, вытянуты, руки согнуты в локтях. 1-8 — продвижение вперед поочередно то с правой, то с левой ноги, 9-16 — то же назад.

— И. п.: стоя на коленях, руки вверх. 1-2 —наклон вправо, 3-4 — наклон влево, 5-6 — наклон вперед, руки назад, 7-8 — вернуться в И. п.

— И. п.: стоя на четвереньках. 1 — низко опустить голову, прогнуть спину вверх, 2 — поднять голову, прогнуть спину вниз.

— И. п.: лежа на животе, руки под подбородком, локти в стороны. 1-2 — согнуть правую ногу, отводя колено в сторону, 3-4 — вернуться в И. п. То же самое проделать левой ногой.

**Упражнения и игры для развития равновесия и координации движений у детей 6-7 лет**

В старшем дошкольном возрасте особенно важны занятия, формирующие координацию движений и чувство равновесия.

— Подниматься на носки с близко стоящими ступнями ног.

— Приседать на носках с прямой спиной.

— Отводить и приставлять вперед, в сторону, назад одну ногу с опорой на другую ногу, руки на поясе.

— Поднимать одну ногу с опорой на другую.

— Запрыгивать с поворотом в лежащий на полу обруч и выпрыгивать из него с поворотом.

— Стоя но одной ноге, выполнять различные движения руками.

— Развести руки в стороны, плавным движением вытянуть прямую ногу вперед, в сторону, назад и вернуть в исходное положение. Повторить движение другой ногой.

— Поднять согнутую в колене ногу, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на 3-4 секунды, вернуться в исходное положение. Повторить для другой ноги.

— Поставить ступни одна перед другой на прямой линии и выполнять из этого положения повороты головы и туловища.

— Поставить ступни одна перед другой на прямой линии, подняться на носки и выполнять повороты головы, туловища, различные движения руками.

— Стоя на носках с закрытыми глазами, выполнять повороты головы и различные движения руками.

— Ходить спиной вперед.

— Ходить, выполняя резкие повороты на 180 градусов.

— Стоя на одной ноге, развести руки в стороны, согнуть свободную ногу в коленном и тазобедренном суставах и достать коленом лба.

— Ходить по прямой линии, ставя ноги четко одна перед другой (для этого необязательно рисовать на полу линию, достаточно уложить веревку или толстую яркую нитку). Можно усложнить упражнение, расположив на прямой препятствия, которые необходимо перешагивать, не отклоняясь от движения по прямой после препятствия.

— Ходить с выпадами: сделать шаг, остановиться, согнуть ту ногу, которая впереди, а ту, что сзади, отвести назад, сделать несколько пружинящих приседаний, выпрямиться, повторить для другой ноги.

— Выполнять «Ласточку»: развести руки в стороны и, стоя на одной ноге, другую отвести назад, наклонившись при этом телом вперед. В этом положении задержаться на 3 секунды, после чего вернуться в исходное положение и повторить, сменив положение ног. «Ласточку» можно усложнить, меняя положение ног прыжком. — Поднять правую ногу назад и ухватить ее правой рукой. Вытянуть левую руку вверх и слегка назад, выгнуть корпус. Повторить 2 раза, затем переменить положение: взять левой рукой левую ногу и поднять правую руку.

— Встать прямо, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять правую ногу, сгибая ее в колене и скользя стопой по левой ноге. Колено при этом движении направлено вправо. В конце движения подошва правой ноги должна упереться в бедро левой. Вытянуть прямые руки в стороны. Медленно поднять руки так, чтобы ладони соприкоснулись на макушке. Задержаться в этом положении на 10 секунд. Сменить положение ног: поднять левую ногу и скользить ею по правой ноге. Повторить упражнение 2 раза.

Желаем всем крепкого здоровья!