**Сидим Дома! Физкультура на карантине**

Сейчас обстоятельства складываются таким образом, что значительную часть времени взрослые и дети должны проводить дома вместе. Очень важно организовать это время с пользой для здоровья и укрепления детско-родительских отношений.

Для правильного развития опорно-двигательного аппарата детям любого возраста необходима специально организованная двигательная активность.

Наличие регулярной физической нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным. А в сложившихся обстоятельствах легче преодолеть период самоизоляции.

***Родителям полезно заниматься физкультурой вместе с детьми и собственным примером прививать детям любовь к физкультуре и спорту.*** Если родители вместе с детьми будут выполнять физические упражнения, то ребенок будет считать это нормой.

***Для увеличения двигательной активности*** детей домав период самоизоляции ***можно организовать:***

• утреннюю гимнастику

• физкультурные занятия

• подвижные игры

• игры средней и малой подвижности

• игровые упражнения

• дидактические игры на тему физкультуры и спорта

• гимнастика после сна

• физкультминутки и паузы

• упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия

***Начинаем день с зарядки,***

Будет всё у нас в порядке!

Зачем нужно делать зарядку?

***Утренняя зарядка для детей очень полезна*** по ряду обоснованных причин.

1) У детей регулярно занимающихся утренней зарядкой значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет.

2) Зарядка обеспечивает прилив энергии и бодрости.

3) Ребенок, который привык начинать день с утренней зарядки, отличается дисциплинированностью и организованностью.

4) Утренние упражнения способствуют физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата.

***Что нужно помнить?***

1) Главное - желание! Заставлять ребенка нельзя. Угрозы и наказание не принесут успеха и пользы. Итак, правило номер один - утренняя зарядка для детей должна выполняться с желанием.

2) Зарядка должна выполняться в определенные часы каждое утро, сразу после сна.

3) Нельзя перед зарядкой есть и пить

3) Одежда должна быть легкая свободная и чистая, обувь спортивная

4) Комнату необходимо хорошо проветрить

***5) Использовать музыку*** для того, чтобы выполнять упражнения было интереснее (***ритмичные детские песенки и минусовки)***

6) Не нужно делать зарядку, если ребенок болен. Но как только самочувствие ребенка улучшиться, необходимо сразу вернуться к утренним упражнениям.

***Соблюдая ряд нехитрых правил,*** можно привить ребенку любовь к утренней зарядке. Главное, чтобы ему было интересно и весело. Так он захочет делать упражнения каждое утро, что постепенно перерастет в привычку.

**Комплекс утренней зарядки с мягкой игрушкой для детей раннего возраста**

***«Моя любимая игрушка»***

Оборудование: небольшая мягкая игрушка

Ходьба обычная под музыку, в руках мягкая игрушка

- ходьба на носках, поднять игрушку вверх

- легкий бег по комнате

- ходьба обычная

Общеразвивающие упражнения с мягкой игрушкой

***1. «Покажи игрушку»*** (3-4 раза)

Исходное положение: ноги на узкой дорожке, игрушка перед грудью.

Выполнение: игрушку вперед, руки выпрямить, сказать «Вот!»

***2. «Достань до игрушки»*** (3-4 раза)

Исходное положение: ноги на широкой дорожке, руки на поясе, игрушка на полу около носков

Выполнение: наклониться, дотронуться до игрушки, вернуться в исходное положение.

***3. «Положи – возьми»*** (3-4 раза)

Исходное положение: ноги на узкой дорожке, игрушка в руках.

Выполнение: 1 – присесть, оставить игрушку на полу, встать руки на пояс;

2 – присесть, взять игрушку, поднять вверх

***4. «Игрушки – попрыгушки»***

Прыжки с игрушкой в руках в чередовании с ходьбой.

***5. «Покружимся»***(по 3 раза в каждую сторону)

Исходное положение: ноги на узкой дорожке, игрушка в руках.

Выполнение: поднять игрушку вверх, покружиться с ней в одну сторону, опустить игрушку, отдохнуть, повторить в другую сторону.

***Ходьба с игрушкой*** по комнате под веселую ритмичную музыку.

***Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!***

***Методические рекомендации для родителей***

по проведению утренней гимнастики с детьми раннего возраста:

- Длительность утренней зарядки в группе раннего возраста составляет 4- 5 минут.

- Дети раннего возраста выполняют все упражнения по показу взрослого. Перед тем как начать выполнять новое упражнение, желательно объяснить ребенку его содержание, затем показать и только потом дать попробовать сделать.

- Заинтересовать ребенка можно коротким стихотворением об игрушке, а заодно и разучить его.

- Комплекс утренней гимнастики лучше выполнять с разными игрушками, меняя их иногда по желанию ребенка.

- Необходимо следить за положением тела ребенка во время выполнения упражнений, при необходимости помогать.

- Повторять один комплекс нужно в течение 1-2 недель

- Обязательно хвалите ребенка!

- Посмотрите с ребенком мультфильмы про утреннюю зарядку. Например, «Уроки Тетушки Совы. Утренняя зарядка»