**«Гимнастическая разминка с детьми в домашних условиях»**

Человек по природе своей должен много двигаться. Не зря говорят, что движение – это жизнь. Чем меньше ребенок двигается, пролеживая все свободное время возле телевизора и просиживая за компьютером, тем больше проблем со здоровьем он получает. Регулярная физическая активность укрепляет функциональные способности сердечно-сосудистой системы, развивает мышцы и кости ребенка и  улучшает психологическое самочувствие. В отсутствие достаточной физической активности ребенок не имеет возможности куда-то направить свою энергию. В результате малыш становится беспокойным и неусидчивым, ему сложнее сконцентрироваться на какой-то определенной задаче. А для детей дошкольного возраста физическая активность особенно важна, так как она развивает мелкую и грубую моторику.
    Сейчас приостановили работу  ДОУ но, безусловно, нужно продолжать физическую подготовку детей во время самоизоляции. Родители могут заниматься зарядкой вместе со своими детьми, показывая им пример. Вместе заниматься физическими упражнениями веселее, да и взрослым не помешает разминка.
   Для проведения зарядки выделяется свободное пространство. Обычно упражнения делают в гостиной около телевизора, на котором включают музыкальное мультипликационное сопровождение.
  Советы по проведению гимнастики:
воздух в комнате должен быть свежим. Если есть возможность, лучше выйти на улицу, либо хорошо проветрить комнату, и сами занятия проводить с открытыми форточками;
удобная одежда. Важно, чтобы она не стесняла движения, а швы не натирали;
дышать через нос. Во время физической активности дыхание учащается. Когда воздух проходит через нос, пыль и мелкий почти невидимый мусор оседают на оболочке слизистой и волосках. Также воздух прогревается, в легкие он поступает чистым и теплым. Если же дышать через рот, то от зарядки будет больше вреда, чем пользы, ведь частые вдохи будут загрязнять легкие намного быстрее.
Примерные комплексы упражнений для детей в домашних условиях.
   Гимнастические упражнения для детей подбираются в полном соответствии с возрастом ребенка. В зависимости от его физических способностей формируется комплекс занятий.
**Упражнения для гимнастики детям 2–4 лет.**
  Малышей в возрасте 2–3 лет невозможно заставить выполнять гимнастические упражнения просто повторяя их за взрослыми. Необходимо преподнести упражнения в виде игры и малыши с удовольствием включаться в процесс . Длительность занятий для детей этого возраста не должна превышать 5-10 минут, так как ребенок еще не способен долго на чем-то сосредотачиваться. Обычно комплекс гимнастических упражнений для детей младше трех лет состоит из 2–3 игровых упражнений, которые необходимо повторять 4–5 раз. Начинается занятие с разминки. Во время разминки дети ходят, медленно бегают (секунд 10), прыгают (6–8 раз). Можно чередовать ходьбу и прыжки. Физические упражнения, входящие в комплекс, выполняются в следующей последовательности:
Укрепляем мышцы плечевого пояса и рук :
1.«Потянулись». Ребенок стоит, руки опущены вдоль тела, ноги немного расставлены. Выполнение: руки поднять кверху и опустить.
2.«Солнышко». Ребенок стоит, руки опущены вдоль туловища, ноги немного расставлены. Выполнение: руки поднять кверху и потянуться к солнышку, опустить руки.
3.«Птички». Ребенок стоит, руки опущены вдоль туловища, ноги немного расставлены. Выполнение: руки развести в стороны, поднять их вверх, опустить вниз («помахать крылышками»), принять исходную позу.
  Разрабатываем туловище :
1.«Поклонились». Ребенок стоит, руки опущены вдоль тела, ноги расставлены шире плеч. Выполнение: наклониться вперед, пальцами рук постараться достать до пола, выпрямиться.
2.«Тук-тук». Ребенок стоит, руки опущены вдоль тела, ноги на ширине плеч. Выполнение: наклониться вперед и ладошками постучать по коленкам, выпрямиться. 3.«Окошко». Ребенок сидит на стуле, руки на коленях, ноги стоят на полу. Выполнение: наклониться вперед, повернуть голову вправо, влево («выглядываем в окошко»), принять исходное положение.
 Укрепляем мышцы ног
«Прыг-скок». Ребенок стоит, руки вдоль тела, ноги вместе. Выполнение: прыжки на месте.
«Прятки». Ребенок стоит, руки вдоль туловища, ноги чуть-чуть расставлены. Выполнение: необходимо спрятаться – присесть на корточки, а ладошки положить на коленки, встать.
«Пружинки». Ребенок стоит. Выполнение: пружинистые полуприседания,  чередуемые с ходьбой.

**ГИМНАСТИКА В ИГРОВОЙ ФОРМЕ «Зарядка в стихах»**
Медвежата в чаще жили, головой своей крутили. (наклоны головы к плечам)
Вот так, вот так головой своей крутили. (круговые движения головой)
Медвежата мед искали и в лесу, и в бору, (наклоны в стороны, рука делает козырек у лба)
На лугах и в цветах, На малиновых кустах. (наклоны вниз к полу)
Дружно дерево качали вот так, вот так, (покачивания вытянутыми вверху руками на носочках)
Дружно дерево качали вот так, вот так. (круговые движения тазом, руки на поясе) Много меда набирали, ложками его черпали, (наклоны вперед сидя на полу, ноги по сторонам)
Мягким хлебом заедали, мятным чаем запивали. (ребенок показывает, как он ест)
А потом они плясали вот так, вот так, (пружинящие приседания с поворотом туловища)
Лапы выше поднимали Вот так, вот так. (подскоки с поднятием колен)

**Упражнения для детей 4-5лет**
Разминка: ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе, легкий бег на месте.
 «Повороты головы»
И. П. : руки на поясе, ноги слегка расставлены
1- поворот головы вправо, 2- и. п., 3- поворот влево, 4-и. п.
«Растягиваем резину»
И. П. : ноги слегка расставлены, руки прямо перед грудью, пальцы сжаты в кулаки
1- с напряжением развести руки в стороны (растягиваем резину, 2-и. п.)
«Мачта»
И. П. : стоя, ноги на ш. п., руки на поясе
1- правую поднять вверх, наклон в левую сторону, 2- и. п., то же в другую сторону
«Велосипед»
И. П. : сидя на полу, упор руками сзади
1-8- сгибание и разгибание ног в коленях (поехали на велосипеде)
«Шагают наши ножки»
И. П. : ноги слегка расставлены, руки опущены вниз
 Шагать, высоко поднимая колени и размахивая руками (в течение 20-30 сек.)
Упражнения для детей старшего возраста.
Первые 5 упражнений – для разогрева мышц.
1.Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носочках. Тянем руки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем. (5-6 раз).
2.Наклоняем голову влево, возвращаемся в исходное положение на пару секунд и после наклоняем голову вправо.
3.Поочередно приподнимаем одно плечо, потом другое, затем сразу оба. Далее делаем руками махи вверх – по очереди, то левой, то правой рукой. Затем круговые движения руками, как при плавании – сначала брассом, потом кролем. Стараемся делать упражнения максимально медленно.
4.Упираемся руками в бока и делаем наклоны – влево, вправо, затем вперед и назад. По 5 раз – в каждую сторону.
5.Вытягиваем руки вперед, сцепляем пальцы в замочек и тянемся вперед – максимально далеко. Затем, не теряя замочка, опускаем руки вниз и пытаемся достать ладошками до пола. Ну и заканчиваем упражнение, пытаясь достать сцепленными ладонями «до потолка».
6.Шагаем на месте в течение 2-3 минут, как можно выше поднимая колени. Далее подпрыгиваем 5 раз на левой ножке, потом 5 раз – на правой, далее 5 раз – на обеих, а потом – прыжки с поворотом на 180 градусов.
Укрепляем мышцы. Силовая тренировка.

**Выполняем приседания.** Условия: спинку держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. ( 7-8раз) Усложнение: Зажимаем между коленками обычный мяч, расправляем плечи, упираемся руками в пояс. Теперь медленно приседаем, удерживая спину ровной и мяч между коленей. ( 7-8раз).
**Отжимаемся.** Мальчики отжимаются, конечно, от пола, а вот девочкам задачу можно упростить – отжиматься можно от стула или дивана. Число повтором – от 3-5.
2.Лодочка. Ложимся на живот, вытягиваем руки вперед и чуть-чуть вверх (задираем нос лодки), и ноги также – соединяем вместе, приподнимаем вверх «корму лодки». Прогибаем спинку как можно усерднее. Время выполнения – 2-3 минуты.
3.Усаживаемся на пол и ноки разводим в стороны. Поочередно тянемся руками к пальцам левой ноги, потом к пальцам правой. Важно касаться животом ноги, чтобы корпус ложился вместе с ногой – параллельно полу.
4.Сгибаем левую ногу в колене и поднимаем ее вверх, делаем хлопок руками под ней. Затем повторяем с правой ногой. Далее поднимаем вытянутую левую ногу максимально высоко вверх (хотя бы на 90 градусов относительно пола) и снова хлопаем в ладоши под ней. Повторяем для правой ноги.
5.Ласточка. Разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив корпус вперед, замираем в позе ласточки на 1-2 минуты. Важно, чтобы тело в этот момент находилось параллельно полу. Далее повторяем упражнение, меняя ногу.
6.Упираемся руками в пол и «зависаем» над ним в позиции «отжимания». А теперь медленно с помощью рук «идем» в вертикальное положение. Немного отдыхаем в позе «страуса» и «топаем» руками вперед до первоначальной позиции. Туда и обратно ходим руками 10-12 раз.
Заканчиваем зарядку простым упражнением для отдыха: вытягиваемся «по стойке смирно» на вдохе, напрягая все мышцы – на 5-10 секунд. Затем резко расслабляемся по команде «вольно», выдыхая. Повторяем упражнение 3 раза.
     Мотивация ребенка для выполнения ежедневного комплекса гимнастики .Даже взрослому человеку сложно заставить себя делать зарядку по утрам, что уж говорить про детей – нужно сильно постараться, чтобы приучить ребенка к этому полезному ритуалу.
      Главное правило – делаем зарядку все вместе! Ну, если папа категорически отказывается, то уж мама точно должна участвовать в этом процессе.
Включаем бодрую и веселую музыку. Делать зарядку в тишине скучно даже взрослому. Музыку пусть выбирает ребенок!
Ищем стимул в каждом конкретном случае. Например, стимулом для девочки может стать красивая подтянутая фигура на зависть всем, а стимулом для мальчика – рельеф мышц, которым он сможет гордиться. Не меньшим стимулом будет снижение веса, если ребенок полноват.
Ищем тех, кому можно подражать. Не создаем кумиров (!), а ищем образец для подражания. Естественно, ищем его не среди блоггерш и блоггеров с красивыми телами и пустотой в головах, а среди спортсменов или героев кинокартин/фильмов, которые любит ребенок.
Зарядка нужна, чтобы стать сильнее. А сильным (сильной) нужно быть, чтобы защищать младшего брата (сестру).
     Помимо 5 упражнений для разогрева мышц, нужно выбрать еще 5-7 упражнений для непосредственно зарядки. Больше для этого возраста не нужно, и сама тренировка должна занимать не более 20 минут (дважды в день). Но важно регулярно менять комплекс упражнений, чтобы ребенку не стало скучно! Поэтому сразу составьте большой список упражнений, из которого вы будете на каждые 2-3 дня выдергивать 5-7 новых.
    Чаще разговариваем с ребенком на тему здоровья: почему так важна зарядка, что она дает, что происходит с организмом без физической активности, и проч. Ищем тематические фильмы и мультфильмы, которые смотрим, конечно же, вместе с ребенком. Почаще смотрим кинокартины, в которых добиваются успеха юные спортсмены – нередко именно такие фильмы становятся мощными мотиваторами для ребенка, чтобы податься в мир физкультуры и здоровья.

**Будьте здоровы!**