

Занятие – практикум для родителей и детей

«Как правильно организовать физические упражнения»

Цель: Формировать у детей и родителей интерес к физической культуре и вовлекать их в деятельность спортивных клубов, кружков; привлекать к здоровому образу жизни как наиболее эффективному средству профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья детей.

Как правильно заниматься физическими упражнениями дома?

Практически все заурядные люди начали и начинают свой день с утренней зарядки. Это не значит, что они все приседали, делали махи руками и ногами, отжимались. Нет, каждый по-своему настраивал свой организм на рабочий лад: например М.М. Пришвин совершал длительные прогулки по лесу.

Утренняя зарядка приносит пользу в одном случае – если она составлена с учетом индивидуальных особенностей детей. Как же составить индивидуальный комплекс упражнений гимнастики?

Прежде всего необходимо знать: утренняя зарядка предназначена не для тренировки организма в активный дневной деятельности, поэтому нагрузка должна соответствовать физическим и психическим особенностям каждого ребенка.

Вот сколько правил проведения утренней гимнастики:

- дыхание должно быть ритмичным и спокойным;
- амплитуду движений, их скорость и интенсивность необходимо увеличивать постепенно, от начала занятия к его окончанию;
- пульс во время зарядки не должен превышать 150 – 160 ударов в минуту;
- упражнения должны быть не более восьми – десяти;
- комплекс упражнений необходимо периодически менять;
- время проведения утренней гимнастики 10-15 мин.;
- можно делать зарядку под веселую музыку.

Примерный игровой комплекс зарядки «Приглашаем в зоопарк»

1. Сначала прыгаем вместе с мартишками, которые, сцепив руки, прыгают на одной ноге на другую.
2. А теперь к нам присоединились зайчата: они прижали лапки к груди и высоко подпрыгивают на двух лапах.
3. Появились лягушата. Насчет 1 они сжались в комочек, сели на корточки и прижали к полу; на счет 2 высоко подпрыгивают вверх.
4. А вот и хитрые лисята! Они, сложив за спинкой лапки, кокетливо косят хвостиками, а потом начинают прыгать на двух ногах влево – вправо.
5. Маленькие цапли прыгают сначала на одной ноге, а потом на другой.
6. Пингвиненок пытается прыгать, встав на носки, ноги у него прямые и прижаты к туловищу, прыгает высоко, высоко.
7. Веселые маленькие лошадки скачут сначала на месте, потом по кругу, поднимая колени.
8. А вот и мишка! Он идет, переваливаясь с одного бока на другой, смеется.