

## **Консультация с родителями**

### **Физкультура для детей 5-6 лет во время самоизоляции**

Развивающая физкультура для детей дошкольного возраста заключается в выполнении малышами различных комплексов доступных для них упражнений, предпочтительно — представленных в интересной игровой форме.

Один из классических вариантов занятия физкультурой для детей пяти-шести лет — это комплексы упражнений на имитацию движений (птиц, животных, насекомых, и т. д.). Лучше всего дать каждому упражнению интересное и запоминающееся название, например, «Крокодильчик», «Паучок», «Гусеничка», «Кенгуру», «Бабочка».

### **О чем следует помнить родителям**

Комплекс упражнений следует формировать таким образом, чтобы в движениях принимали участие различные группы мышц малыша; в противном случае занятия окажутся для ребенка утомительными.

Идеально, если целью занятий будет являться развитие не двух-трех, а целого спектра физических качеств — гибкости, ловкости, координации и скорости движений, силы, выносливости, и пр.

Приступая с ребенком к занятиям физкультурой, родителям важно помнить о соблюдении принципов постепенности и последовательности. Начало занятий предполагает осуществление малышом небольшого комплекса простых упражнений. По мере привыкания организма ребенка к физическим нагрузкам, количество элементов понемногу увеличивается, а движения становятся более сложными.

Правильный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребенка, позволяют более полно удовлетворить его потребность в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений.

Так, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, велосипеде значительно увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата.

Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Балансирование на крупном набивном мяче, балансире, катящемся цилиндре, ходьба по шнуру, палке и т.д. развивают координацию и ловкость. Прыжки на батуте, езда на велосипеде, самокате, способствуют развитию ловкости и выносливости.

Вовлекайте своих детей в игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости.