**Семинар практикум для педагогов**

**«Развивающие физкультурные упражнения»**

**Подготовил:** Клименко О.В.

И мамы, и папы хотят, чтобы их дети был ловкими, сильными, спортивными. Конечно, во многом это зависит от природных данных ребенка, но большую роль в физическом развитии играет и то, насколько много уделяют ему внимания родители и педагоги. К физическому воспитанию детей, в первую очередь, относится сохранение и укрепление здоровья.

Ребѐнок ещѐ очень мал и не может без помощи взрослого беречь и укреплять своѐ здоровье. Поэтому именно взрослые, должны создать для детей необходимую благоприятную среду, которая обеспечит ему полноценное физическое развитие (безопасность жизнедеятельности, правильное питание, режим дня, организация двигательной активности и т.д.). Занимаясь с ребенком физкультурой необходимо сочетать различные упражнения с отдыхом и нагрузкой.

Физические развивающие занятия для дошкольников рекомендовано проводить по нескольку раз в течении дня в виде имитационных движений и игр, продолжительностью от 15 до 30 мин (для деток 4 лет: по 15-20 мин; для малышей 5-10 мин., 5-7 лет 20-30 мин). Подбор и дозировка упражнений должны зависеть от возрастных особенностей детей. Каждое упражнение желательно повторять от 2 до 6 раз. При проведении занятий (особенно на начальном этапе) необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

Как известно, большую часть своего времени уделяют играм. Поэтому и физкультурные, спортивные развивающие занятия для дошкольников должны строиться в виде игры. Упражнения могут состоять из разнообразных подражательных движений.

Желательно, чтобы каждое упражнение имело свое сказочное или шутливое название и легко запоминалось. Например, "Чебурашка", "Паровозик", "Зайчик" и т. Такие упражнения детям интересны и неутомительны.

Перед тем как начать занятие с ребенком, желательно объяснить ему содержание упражнения, затем показать его и только потом дать попробовать сделать. Старайтесь, чтобы объяснение не было долгим, так как усидчивость и внимание у малышей, бывает неустойчивым, и они фактически не способны сосредоточиться на продолжительном объяснении.

Одновременно развиваются и другие двигательные качества. Все эти несложные упражнения удобно делать в группе.

Итак, не забывайте следующие правила проведения занятий:

1. Продолжительность занятий должна соответствовать возрасту детей.

2. В одно занятие рекомендуется включать до 6-10 упражнений, зависимо от возраста.

3. Каждое упражнение необходимо выполнять от 2 до 6 раз (повторений) в зависимости от возрастных особенностей и двигательной подготовленности ребенка.

4. Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.

5. Упражнения (в том числе и силовые) должны быть преподаны ребенку в виде имитационных движений и игр.

6. Каждому упражнению придумайте шутливое название.

7. Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы, развивающие разнообразные физические качества.

8. Соблюдайте правило постепенности и последовательности.

9. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.

Зная эти девять правил, каждый из воспитателей сможет правильно подобрать упражнения и грамотно составить комплекс.

Сегодня я хочу вам предложить небольшой комплекс силовой гимнастики. (приглашаются желающие)

**Силовые упражнения в парах для детей дошкольного возраста:**

1. "Пружинка" И. п: расположившись лицом друг к другу на дистанции согнутых рук, упираясь друг в друга ладонями. На каждый счет осуществлять сгибание и разгибание правой, а затем левой руки.

2. "Бабочка" И. п: встав на левую ногу (при этом правая - согнута в колене) и опираясь о голень опорной ноги, руки разведите в стороны. Удерживая равновесие, проделать ритмичные взмахи прямыми руками вверх-вниз. Затем сменить и. п. ног. Для облегчения упражнение можно выполнить стоя ноги врозь.

3. "Качели" И. п: стоя друг напротив друга и ухватившись за руки, выполнять поочередные приседания.

4. «Лодочка» И.п: стоя, взявшись за руки, выполнять наклоны вправо, влево.

4. "Ласточка" И. п: стоя друг напротив друга на дистанции шага, взяться за руки. Поочередно на одной ноге сделать «Ласточку» (равновесие), удерживая его как можно дольше. Упражнение можно усложнить, выполняя его одновременно.

5. "Пистолетик" И. п.: аналогичное. Счѐт: 1—2 — оба партнера одновременно приседают на правой ноге, левая вперед; счѐт: 3—4 – вернуться в и.п.; счѐт: 5—8 — то же, но сменив положение ног.

6. "Стойкий оловянный солдатик" (Кто дольше?) И. п.: стойка - ноги вместе, удерживать руки на пояснице. 1—2 — согнуть правую в колене и опереться о голень левой. Удерживать равновесие как можно дольше. Затем проделать то же на правой.

7. "Карусель" И. п: стоя напротив друг друга, сцепиться правыми руками, левая на поясе. Кружение в парах в правую сторону. Затем сменить [И. П.] и аналогично влево. Упражнение можно усложнить, выполняя кружение спиной.

Следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

Учитывая анатомо - физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма.

Таким образом развивающие физкультурные упражнения способствуют формированию у дошкольников учебной деятельности. Приучают запоминать действия и руководствоваться ими в ходе выполнения физических упражнений. Развивают у детей силовые качества, улучшается самочувствие, координация движений и чувство равновесия. Такие упражнения формируют правильную осанку и свод стопы.

Будьте здоровы!

**Футбольный вратарь**

**Гимнастка с мячом**

**Анна Курникова**

**Фехтовальщица**

**Бегун с препятствиями**

**Сноубордист**

**Стрельба из лука**