

## **«Создание физкультурно - игровой среды в домашних условиях»**

**Физическое развитие** – это активные движения, это здоровый образ жизни, это совершенствование двигательных навыков и умений. Оно должно приносить мышечную радость и желание заниматься.

Задача нас взрослых и педагогов, и родителей – заинтересовать, увлечь, показать детям не только необходимость физических движений, упражнений, но и умение испытывать чувство удовольствия от их выполнения.

Для каждого возрастного периода дошкольного детства характерны свои проявления двигательной активности. Поэтому родителям следует позаботиться о разнообразии двигательной деятельности ребенка, а также продумать физкультурно-игровую среду в условиях семьи.

Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения являются хорошим стимулом для развития целенаправленной двигательной активности.

Дома удобно ежедневное использование спортивно - игровых комплексов, состоящих из металлических конструкций с различными приспособлениями (качели, турник, маты, канат и др.).

Для того чтобы интерес к спортивному комплексу не угасал, занятия на нем могут носить сюжетно - игровой характер: поездка на корабле, и т. п.

Лучше создавать в детской комнате ребенка разные игровые зоны для организованных и самостоятельных игр детей с использованием различного спортивного инвентаря.

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 (серсо, кольцоброс) 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, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате, катание на санках с горок способствуют развитию ловкости и выносливости.
- Для тренировки мышц плечевого пояса полезны упражнения с обручем и резиновым кольцом, различные виды ходьбы, повороты, приседания и т.д.
- Езда на велосипеде, ходьба на лыжах стимулируют развитие мышц ног. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики для захвата их пальцами ног), ребристые доски.
- Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, упражнения с детским эспандером, гимнастической палкой и другими предметами.
- На комплексе можно выполнять самые разнообразные движения: лазанье по канату, под весной лестнице; висы на перекладине, кольцах; качание на качелях и вертикальных лианах; удерживание равновесия на наклонной лесенке.

По мере формирования двигательных навыков и расширения интересов ребенка спортивный уголок следует пополнять более сложными пособиями различного назначения. Так, целесообразно приобрести пособия для профилактики плоскостопия, организации подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия.

Дома желательно иметь несколько мягких модулей: бум напольный, валик «Змейка» – для упражнений в ходьбе, беге и равновесии; полукольцо (дуга) – для подлезания.

Известно, что дети любят бросать и ловить мяч, прокатывать мяч. Точность совершенствуется в упражнениях с прокатыванием мяча в цель (кегля, кубик), которые являются более результативными, если выполняются одной рукой.

Хорошо учить ребенка катать обруч: перед началом движения ребенок ставит обруч ребром на пол, затем, придерживая его одной рукой сверху, другой снизу подталкивает его вперед. Учите правильно бросать мяч из-за головы двумя руками: руки над головой чуть согнуты, локти вперед, пальцы разведены и обхватывают мяч.

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности.

К физкультурно-игровой среде относятся не только предметы, пространство, но и люди. Родители должны служить эталоном здорового поведения, уметь создавать здоровье развивающие бытовые и игровые ситуации.