

## Рекомендации родителям дошкольников.

### Создание физкультурно-игровой среды в домашних условиях.

*Инструктор по физической культуре Ткачева А.П.*

Родителям следует позаботиться о создании. 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, роликах, коньках, 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.

Для ребенка 4—7 лет советуем приобрести какой-нибудь спортивно-игровой комплекс («Крепыш», «Растан», «Забава») или самим оборудовать физкультурный уголок и poste пенно дополнять его разными пособиями.

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. При этом занятия могут носить сюжетно игровой характер: «Поездка на парусном корабле», «Кругосветное путешествие», «Мы — спортсмены» и т.д. Это привлекает детей, создает у них положительный эмоциональный настрой, в результате чего они постепенно овладевают новыми и более сложными видами движений.

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. Одним из самых увлекательных пособий для дошкольников является гимнастическая лестница. На нее можно прикрепить скат с бортиками (по нему ребенок скатать мяч); повесить корзину и мишень для забрасывания мяча и метания предметов. Если перекладины лесенки съемные, то к верхней можно прикрепить веревочную лестницу, канат, качели. Дома, как мы уже сказали, необходимо иметь мелкие физкультурные пособия: различные мячи (резиновые, теннисные, мяч-шар, мяч-массажер, набивной мяч весом 0,5—1 кг), обруч, гимнастическую палку, шнур. Известно, что дети любят бросать и ловить мяч, прокатывать утяжеленный 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**

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем.

Начальные движения ребенок осваивает в кроватке. Начинающему ходить нужны устойчивые предметы, за которые можно ухватиться (стул, столик, большой куб). Большой интерес у детей вызывает ящик со сторонами 50х50, высотой 150 см, в который они могут залезать и вылезать.

В спортивном уголке должны быть мячи разных размеров, обручи, палки, скакалки и др. предметы.