**Консультация «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.

Одна из привычек здорового образа жизни – это выполнение по утрам зарядки. Не каждый взрослый может похвастаться этой привычкой. В саду у детей – есть прекрасная возможность приобрести эту привычку. Для этого нужно только, чтобы родители вовремя приводили малыша в детский сад – это раз, объясняли важность и необходимость зарядки – это два, и чтобы у ребенка была спортивная форма (в ней удобнее заниматься) – это три.

Спортивная форма – это любые шортики и футболка. Форма нужна ребенку и на физкультурные занятия, которые проводятся 2-3раза в неделю.

На физкультурных занятиях дети выполняют общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, учатся правильно лазить по гимнастической лестнице, ходить по скамейке, соблюдая равновесие, правильно прыгать, бегать, правильно дышать при беге, проходят начальную школу мяча (учатся подбрасывать и ловить мяч, отбивать мяч от пола и многое другое), учатся правильно метать мяч в цель и на дальность и еще много всего интересного дети узнают на физкультурных занятиях. В конце занятия детей всегда ждут интересные игры.

***Чтобы ребенок рос сильным, закалённым, здоровым – мечта каждого родителя. И этого можно добиться, нужно только всем вместе постараться.***

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 (канатом, кольцами, ка­челями, матами).

Для того чтобы интерес к спортивному комплексу не угасал, занятия на нем могут носить сюжетно-игровой характер: поездка на парусном корабле, «Кругосветное путе­шествие», «Мы – спортсмены» и т. д.

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, кольцеброс) 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», «Забава») или самим оборудовать физкультурный уголок и постепенно 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); подвесить 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 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 здоровьеразвивающие бытовые и игровые ситуации. У детей должна вырабатываться потребность следить за своей осанкой и периодически проверять её, самостоятельно выполнять упражнения для осанки и стопы.