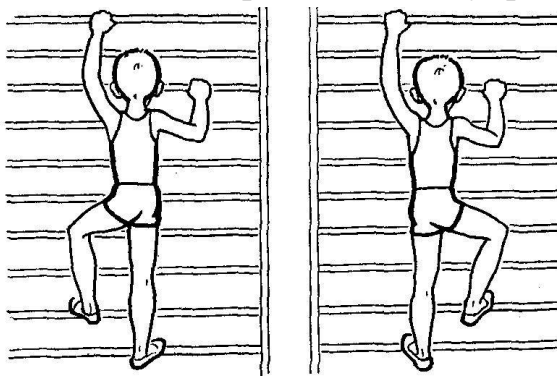


«Создание физкультурно – игровой среды в домашних условиях»

Правильный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребёнка, 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, скалкой, метание предметов в цель (серсо, кольцоброс) способствуют развитию быстроты

двигательных реакций.

Балансирование на крупном набивном мяче, балансирах, 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, ходьба на лыжах стимулируют развитие мышц ног. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажёры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики для захвата их пальцами ног), ребристые доски.

Родители должны позаботиться о разнообразии физкультурно-игровой среды в домашних условиях.



Но, как правило, они больше внимания уделяют эстетике помещения, что, как и современные предпочтения старших дошкольников (компьютерные игры, видеокассеты, музыкальные диски), всё больше ограничивает самостоятельную двигательную активность детей, а это отрицательно влияет на их здоровье и формирует малоподвижный образ жизни.



Поэтому в домашних условиях, как бы это ни было трудно, необходимо иметь достаточное количество оборудования и пособий для обеспечения благоприятного уровня двигательной активности в процессе организованных и самостоятельных игр.

Одним из важных требований к отбору оборудования является его использование – устойчивость и прочность. При создании физкультурно-игровой среды также старайтесь учитывать возрастные и индивидуальные особенности вашего ребёнка, а также его интересы. По мере формирования двигательных навыков и расширения интересов ребёнка спортивный уголок следует

пополнять более сложными пособиями различного назначения.

Так, целесообразно приобрести пособия для профилактики плоскостопия, организации подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия.

Надёжным средством профилактики гиподинамии (недостаточной физической активности) у детей 5-7 лет являются тренажёры. Кроме того, они способствуют развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила и общая выносливость.



Эффективным средством развития выносливости является бег на воздухе в среднем темпе. Такие пробежки желательно осуществлять вместе с ребёнком, чтобы он научился бегать в среднем темпе (2,5 м/с) без остановок на расстояние от 200 до 500 м (дистанция должна постепенно увеличиваться).

Составитель: Инструктор по ФК Ермакова К.Н.