**Подготовила  инструктор по физической культуре    Дубинецкая  Светлана   Геннадьевна**

**Физическое развитие**

**«Как оборудовать спортивный уголок дома для ребенка»**

**Спортивный уголок дома** помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой **уголок не сложно**: одни пособия можно приобрести в **спортивном магазине**, другие сделать самим. Обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палочка, мат – простой и обязательный минимум для дома. Благодаря этим предметам ежедневная зарядка превратится в игру, помогая малышу развить ловкость, координацию движений и силу.

Выполняйте все упражнения вместе с ребенком.

**Дома** желательно иметь:

**Обруч (халахуп)**

**Вращаем** – Развиваем координацию движений.

Для начала научите ребенка вращать обруч на руке. Пусть вытянет одну руку вперед и повесит обруч на запястье, другой рукой резким движением надо закрутить обруч (помогите ребенку!). Напрягая руку с обручем, важно поддерживать вращение. Можно сказать ребенку, что он должен рисовать рукой маленькие кружки в воздухе.

**Пролезаем** – развиваем ловкость.

Попросите ребёнка поднять руки с обручем над головой, пусть максимально вытянется. Теперь скажите, что нужно пролезть через обруч так аккуратно, чтобы обруч не касался тела. Затем все следует проделать в обратную сторону, то есть снизу вверх, как бы вылезая из обруча. Если у вас имеется два или несколько обручей, поставьте их на ребро в ряд: у вас получится овальный тоннель, через который ребенок может пробегать или проползти.

**Мяч**

**Броски** – развиваем координацию.

Возьмите простой резиновый мяч и встаньте расстоянии (2 – 3м.) от ребенка. Киньте ему мячик, пусть поймает его в ладошки и перекинет вам обратно. Используйте разные способы передачи: снизу, от груди, из-за головы, стоя на коленях и др.

**Перекаты** – укрепляем спину.

Возьмите мяч и лягте животом на пол. Ребенка лежит также на животе напротив Вас на некотором расстоянии (2-3 метра). Перекатите мяч ребенку, чтобы он поймал его двумя руками и покатил обратно вам.

**Скакалка**

**Прыжки** – развиваем координацию и мускулатуру ног.

Сначала надо научить ребенка перепрыгивать двумя ногами через лежащую на полу скакалку. Когда это задание удается выполнить, переходите к вращению скакалки вперед. Концы ее должны быть зажаты в ладошках, а руки широко расставлены в стороны. Попросите ребенка сделать мах двумя руками вперед, а затем назад. Наконец при махе вперед, когда скакалка перелетела через голову, покажите малышу, как нужно перепрыгнуть через нее двумя ногами одновременно. Попробуйте сделать несколько прыжков подряд.

**Гимнастическая палка**

**Ходьба** – профилактика плоскостопия

Положите простую гимнастическую палочку на пол. Попросите малыша встать двумя ногами на один ее край так, чтобы пятки и носки касались пола. Руки – на пояс, спина ровная. Задача ребенка – перемещаясь небольшими шагами, добраться до другого конца палочки. Гимнастическая палочка все время должна быть под сводом стоп. Пусть ребенок пройдется так 2-3 раза

**Катание** – укрепляем пресс

Сядьте вместе с ребенком на пол. Палку положите перед ногами ребенка. Поставьте его стопы на середину гимнастической палки. Ноги должны быть согнуты в коленях, руки – вдоль туловища. Пусть ребёнок  ногами докатит палку до вас и вернет ее обратно ближе к себе. Палку катать нужно только ногами.

**Мат**

**Кувырок**– развиваем ловкость

Исходное положение – сидя на корточках, колени вместе. Сесть лицом к мату, на самый край. Скажите, чтобы опустил голову, прижал подбородок к груди, а руки протянул вперед. Затем оттолкнулся ногами, приподнимая копчик, и сделал кувырок вперед через голову. Страхуйте ребенка, закрывая своей рукой его затылок и прижимая подбородок к груди. Колени в перевороте всегда согнуты!

**Перекаты** – укрепляем спину и пресс

Ребёнок лежит на спине поперек мата. Руки вытянуты вверх, ноги выпрямлены. Пусть, не помогая себе руками и держа ноги вместе, перевернется на живот. Затем снова на спину. Докатился до конца мата? Пусть перекатами вернется обратно.

Располагать **уголок** следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью. На устройство **спортивного уголка** влияет величина квартиры, ее планировка, степень загруженности мебелью. Такой **уголок может занимать 2 кв**. м., располагаться в углу комнаты, что позволит подходить к нему с двух сторон. Вертикальные стойки можно прикрепить к потолку и полу – это основание комплекса, на которое крепится канаты, веревочные лестницы, резиновая лиана, качели, кольцо, перекладины.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются с детьми под руководством и наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.

**«Для чего нужна зарядка?!»**

Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети.

Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 8-12 минут в старшем дошкольном возрасте.

Утренняя гимнастика должна проводиться систематически. Тогда ребёнок, приходя в детский сад, после выходных или отпуска не будет испытывать боль в мышцах (плечевого пояса и рук, брюшного пресса, спины и ног). Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника.

Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, родители могут отметить, что при небольшом утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах — удобная обувь или носки.

Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо его выполнить. В детском саду новые упражнения разучиваются на физкультурных занятиях. В домашних условиях, перед тем как выполнять зарядку в соответствующем темпе, упражнения надо разучить, то есть выполнять их медленно, обращая внимание на правильность движений. Можно спросить у воспитателей комплекс утренней гимнастики, который выполняют дети в детском саду. Комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели. Если комплекс хорошо знаком ребёнку, то можно выполнять его под музыку.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого пояса и рук, брюшного, спинного и ног). В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

Значение утренней гимнастики можно описать тремя словами – бодрость с самого утра. Зарядка помогает пробудиться, усиливает деятельность всех систем и организовано начать день.

Желаю удачи!