**Занятия физической культурой с детьми дома**



В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать  которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факто­ров (особенности внутриутробного раз­вития, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.). К наиболее значи­мым внешним факторам, определяющим раз­витие ребенка, относится семейное воспита­ние. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуаль­ных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Они хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, выносливыми, сильными, умными.

Важнейшим  условием воспитания здорово­го ребенка является двигательная активность, которая оказывает благоприятное воз­действие на формирующийся организм. Двига­тельная активность детей 3-7 лет имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что определяется, прежде всего, индивидуально-типологическими особенностями нервной сис­темы и физического развития, степенью само­стоятельности ребенка и устойчивостью его интересов к определенным играм и физичес­ким упражнениям. Значимая роль в формиро­вании двигательной активности принадлежит взрослым. Многое зависит  от создания рационального двигательного режима в семье, включающего организо­ванную и самостоятельную двигательную дея­тельность.

К организованной деятельности отно­сятся ежедневная утренняя гимнастика, подвиж­ные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки в парке, лесу.

Родителям следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды. 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.



Вовлекайте своих детей в игры и упражне­ния, направленные на развитие ловкости, ско­рости и выносливости. Например:

* ***Прыгни и повернись.***

Ребенок выполняет прыжки на месте (на одной ноге, на двух но­гах), по сигналу делает резкий поворот прыж­ком вокруг себя.

* ***Быстро переложи мяч.***

Ребенок стоит пря­мо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной мяч. По сигналу быстро перекладывает мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

* ***Ударь и догони.***

Ребенок ударяет по мячу ногой, бегом догоняет его, берет в руки и бегом возвращается на место.

* ***Проведи мяч.***

По сигналу ребенок ведет мяч ногами, продвигаясь вперед к финишной ли­нии. Достигнув ее, быстро разворачивается и ведет мяч обратно.

* ***Волчок.***

Ребенок, сидя в обруче, приподни­мает ноги и, отталкиваясь руками, старается повернуться кругом.

* ***Догони обруч.***

Ребенок ставит обруч обо­дом на пол, энергично отталкивает его, догоня­ет и снова отталкивает, стараясь, чтобы он не упал.

* ***Юла.***

Ребенок ставит обруч ободом на пол, придерживая его сверху рукой. Резким движе­нием закручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку и ловит обруч.

* ***Удочка.***

Взрослый вращает веревку по полу вокруг себя. Ребенок перепрыгивает через ве­ревку, стараясь не коснуться ее.

Эти игровые упражнения в значительной мере помогают скорректировать нарушения в психофизическом развитии ребенка, укрепля­ют его веру в свои силы и возможности.

