**Консультация для родителей в ДОУ.**

**Двигательная активность и здоровье детей**

**Главное для родителей**, — желание видеть своего ребёнка здоровым, физически развитым, жизнерадостным и активным. В семье необходимо принимать меры для сохранения и укрепления здоровья ребёнка, его гармоничного физического и психического развития.

Самым лучшим и универсальным средством укрепления здоровья, как уже отмечалось, является двигательная активность. Удовлетворение потребности ребёнка в движении должно сочетаться с чувством мышечной радости, лежащей в основе роста энергопотенциала мышц. При этом улучшается функционирование сердечно-сосудистой, терморегуляционной, дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируются деятельность нервной системы и обменные процессы. Активная двигательная деятельность ребёнка на воздухе повышает устойчивость организма к различным заболеваниям и закаливает его.

Роль двигательной активности велика для развития психических процессов у детей. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и способствуя развитию восприятия, памяти, мышления, эмоций. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребёнку (катание шарика, сжимание кистями рук резинового колечка и т. д.), тем успешнее идёт процесс его психического развития. Движения благотворно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Для развития двигательной активности детей в условиях детского сада и семьи родителям необходимо тесно сотрудничать с педагогами. Формы взаимодействия с детским садом могут быть различными: родительские собрания, деловые игры, тренинги, круглые столы, досуги; анкетирование, консультации, беседы, домашние задания; информационные стенды, выставки детских работ по спортивной тематике, фотоальбомы, видеоматериалы.

Главное содержание этих мероприятий — получение необходимой информации об укреплении здоровья и физическом развитии ребёнка, касающейся гибкого режима дня и оптимального двигательного режима с учётом индивидуальных особенностей каждого малыша, режима питания, подбора одежды и обуви для детей в зависимости от сезонных и погодных условий, физкультурно-игровой среды.

**В домашних условиях необходимо иметь достаточное количество пособий и оборудования, которое по своим параметрам (размеру, габаритам и весу) соответствовало бы возрастным особенностям, двигательным и функциональным возможностям детей.**

Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивым и прочным. С целью обеспечения страховки и предотвращения травматизма у детей во время игр и занятий физическими упражнениями необходимо иметь гимнастический мат и хорошие крепления.

Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования может способствовать воспитанию художественного вкуса у ребёнка.

# Размещение физкультурного оборудования

Для хранения физкультурных пособий в детской комнате может быть использована секционная мебель с выдвижными ящиками. Это позволит высвободить пространство для проведения подвижных и спортивных игр.

Крупное оборудование (гимнастические модули, лестница и др.) требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль стен комнаты. Гимнастические модули и мячи можно расположить у стен, где нет батарей.

Мелкое физкультурное оборудование (массажные мячи, шарики, резиновые кольца и др.) следует держать в корзинах или открытых ящиках, чтобы дети могли им свободно пользоваться.

Можно приобрести «Физкультурный уголок» — тележку на колёсах, где собраны предметы разных геометрических форм и цветов, маленькие мячи, плоские обручи, резиновые и пластмассовые кольца. Уголок лучше расположить в углу комнаты.

Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцеброс, шнуры), следует хранить в открытых ящиках вдоль стены.

Красивое оформление физкультурно-игровой среды в домашних условиях (гармоничность сочетания разнообразных форм, цветовой гаммы разных пособий) способствует проявлению положительных эмоций у ребёнка. В многообразии условий предметно-развивающей среды у ребёнка формируется привычка к организации игр и игровых упражнений.

**Материалы и оборудование для организации игр и игровых упражнений и создания проблемных ситуаций с детьми 3-5 лет в условиях семьи**

**Организация физкультурно-игровой среды в детской комнате**

Интерес ребёнка к физическим упражнениям и играм формируется совместными усилиями родителей. В комнате следует оборудовать спортивный уголок для развития движений и увеличения двигательной активности вашего ребёнка. Можно приобрести готовый спортивно-игровой комплекс типа «Крепыш», «Растан», «Забава». В состав оборудования комплекса входят разные пособия: гимнастическая стенка, канат, верёвочная лестница, лиана, качели, кольца и др.

В то же время можно самим оборудовать физкультурноигровой уголок для ребёнка, одни пособия приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования двигательных навыков и расширения интересов ребёнка спортивный уголок следует пополнять более сложными пособиями различного назначения.

Большое количество разнообразных физкультурных пособий входит в наборы оборудования, разработанные и выпускаемые различными фирмами: ЭЛТИ-КУДИЦ, «Аконит-М», «Вега-Макс» и др. Целесообразно приобрести для создания физкультурно-игровой среды в домашних условиях пособия для развития основных видов движений, профилактики плоскостопия, для организации подвижных игр и упражнений общеразвивающего действия.

Дома желательно иметь несколько мягких модулей: бум напольный, валик «Змейка» — для выполнения детьми упражнений в ходьбе, беге и равновесии; полукольцо (дугу) для подлезания. Одним из самых увлекательных пособий для младших дошкольников является гимнастическая лестница (из трёх — пяти пролётов) или лесенка- стремянка (из двух пролётов). На неё можно прикрепить скат с бортиками, оснастив его зацепами (по которому ребёнок сможет прокатывать мяч); подвесить корзину и мишень для забрасывания мяча и метания предметов. Если перекладины лесенки съёмные, то это даст возможность подвесить верёвочную лестницу, канат и качели.

Взрослым следует объяснить ребёнку способы лазанья по гимнастической стенке переменным шагом. В основном дети 4-го года жизни влезают и слезают произвольным способом. Достаточно сложным для ребёнка является переход с одного пролёта стенки на другой. Он осуществляется приставным шагом в одну и другую сторону.

В детской комнате необходимо иметь мелкие физкультурные пособия: разные мячи (резиновый мяч-шар, набивной мяч весом 0,5—1 кг), обруч, гимнастическую палку, шнур. Малыши очень любят бросать и ловить мяч, а также прокатывать утяжелённый мяч (весом 300 г). Точность прокатывания совершенствуется и в упражнениях с попаданием катящимся мячом в предмет (кегля, кубик). Это упражнение оказывается результативным, если прокатывать мяч одной рукой. Ребёнка следует научить катать обруч. Перед началом движения надо поставить обруч ободком на пол, затем, придерживая его левой рукой сверху, подтолкнуть вперёд правой рукой снизу. Также надо научить правильно бросать мяч из-за головы двумя руками. Руки над головой чуть согнуты, локти вперёд, ребёнок держит мяч разведёнными пальцами.

*Огромное влияние на развитие разных групп мышц ребёнка оказывают различные игры и игровые упражнения с такими пособиями, как резиновое кольцо, обруч, мяч, гимнастическая палка.*

**Пролезь в обруч**

Взрослый держит вертикально обруч, а ребёнок пролезает в него.

**Машина**

Ребёнок держит обруч как руль (горизонтально к полу) и, поворачивая его влево и вправо, бегает с ним по всей площадке.

**Достань шарик**

Взрослый держит воздушный шар на высоте поднятых рук ребёнка, затем выше на 5—10 см. Ребёнок пытается достать шар, подпрыгивает.

Упражнения с обручем: пролезание в вертикально поставленный обруч; ходьба по краю обруча (с круглым ободом); перешагивание из обруча в обруч; катание обруча вперёд и бег за ним; скатывание мяча с горки и бег за ним; прыжки из обруча в обруч (3—4 обруча); бег по дорожке, сделанной из обручей.

**Упражнения со шнуром:** прыжки через шнур, положенный на пол, бег вдоль скакалки, разложенной на полу, по дорожке из двух скакалок.

Уважаемые родители! Придумайте сами весёлые названия игр и пособий и почаще играйте с ребёнком, хвалите и поощряйте его.

**Комплект оборудования детской комнаты для детей 3-5 лет**

1. Валик мягкий (длина 150 см, диаметр 20 см)

2. Модуль «Змейка» (длина 100 см, высота 15 см)

3. Коврик массажный

4. Дорожка со следочками (180 х 40 см)

5. Куб деревянный (длина ребра 40 см)

6. Мяч резиновый (диаметр 10 см, 25 см)

7. Мяч массажный (диаметр 8—10 см)

8. Мяч-стульчик (мяч с четырьмя опорами)

9. Мяч-шар (диаметр 20—25 см)

10. Мяч утяжелённый (вес 0,5—1 кг)

11. Кегли

12. Серсо (шпага для набрасывания колец)

13. Кольцеброс

14. Обруч (диаметр 55 см)

15. Палка гимнастическая (длина 75—80 см)

16. Гимнастическая лестница (высота 250 см, ширина ; 62 см)

17. Мат гимнастический (длина 100 см, ширина 80 см, высота 7 см)

18. Скакалка

19. Мягкое полукольцо (диаметр 120 см, высота 30 см);

20. Кольцо резиновое (диаметр 5—6 см)

21. Лента цветная (длина 20 см)

22. Физкультурный уголок — тележка на колёсах: с различными мелкими предметами

**Организация физкультурно-игровой среды на воздухе для детей 3-5 лет**

Многие родители заботятся о полноценном отдыхе детей и много времени проводят с ними на свежем воздухе. I Хорошо, если недалеко от дома имеется детская площадка, оснащённая оборудованием: горкой, лесенкой, рукоходами, качелями и т. д.

Руководя играми, родителям следует учитывать особенности своего ребёнка: его возраст, состояние здоровья, степень развития движений и двигательных навыков, уровень двигательной активности. Одни дети по собственной инициативе много двигаются, предпочитают бег, прыжки, перевозбуждаются и утомляются. Другие, наоборот, мало используют активные действия, любят спокойные движения, игры, связанные с однообразной позой (сидение на скамейке, ходьба по барьеру песочницы, бросание мяча). Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь со стороны взрослых, которые могут показать разнообразные действия с пособиями (мячом, обручем, скакалкой и т. д.).

На детской площадке нередко можно видеть вместе разных по возрасту детей (от трёх до семи лет). Старшие дошкольники имеют достаточный двигательный опыт, знают правила многих игр, умеют использовать имеющееся на детской площадке оборудование, а малыши на основе подражания делают попытки воспроизвести эти движения. Это очень полезно, так как маленькие дети приобретают двигательный опыт, знакомятся с играми, а старшие дошкольники проявляют заботу о них, стараются доступно объяснить им содержание игры, подбирают необходимые пособия.

Чаще всего дети от 3 до 5 лет любят играть в сюжетноролевые игры «Магазин», «Больница», «Парикмахерская» и т. п. Взрослым следует позаботиться об увеличении двигательной активности детей в этих играх, предложив им такие действия, как пройти по доске-мостику, перед входом в домик пролезть под верёвку, съездить на велосипеде за продуктами. Интересны для дошкольников игры подвижного характера с использованием физкультурных пособий.

В зимнее время года длительность пребывания детей на воздухе в значительной степени зависит от правильной организации их деятельности. Увлекательные игры и развлечения зимой на прогулке доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Любимыми развлечениями малышей на зимней прогулке являются катание на санках, ходьба на лыжах (доступна детям уже на 4-м году жизни). Поэтому их надо учить самым простым приёмам передвижения на лыжах, спускам с небольших горок. Маленькие дети любят подвижные игры со снегом и проявляют желание участвовать вместе со взрослыми в сооружении снежных построек. Необходимо приобрести для этого деревянные или пластмассовые совочки, лопатки, вёдра, тележки, санки. Под руководством взрослого дети взбегают на горку и скатываются с неё на ледянках, бросают снежки в цель.

*Можно организовать на площадке простые подвижные игры.*

**Белый медведь**

Ребёнок всходит на четвереньках на снежную горку, переваливаясь с боку на бок, изображая белого медведя. Взобравшись наверх, он встаёт, притопывает ногами, а затем сбегает с горки. Взрослый ловит его.

**Попрыгунчик**

Ребёнок стоит около санок. По команде взрослого он начинает подпрыгивать на обеих ногах вокруг санок, затем продвигается вперёд к ориентиру (снеговик), прыгая нас одной ноге, чередуя правую и левую. Достигнув снеговика, ребёнок вместе со взрослым украшает его.

**Не опоздай на поезд**

Взрослый везёт санки за верёвку, ребёнок бежит за ним и старается сесть на санки. Взрослый постепенно увеличивает скорость ходьбы и меняет направления.

**Перечень оборудования для проведения игр и спортивных упражнений для младших дошкольников**

1. Санки

2. Ледянки, различные приспособления для скатывания с гор

3. Лыжи детские с креплениями

4. Велосипеды двух- и трёхколёсные

5. Самокаты

6. Ворота и клюшки хоккейные, шайбы

7. Мячи для мини-баскетбола (или резиновые)

8. Ракетки для бадминтона и воланы

9. Скакалка, шнур

10. Обручи

**Материалы и оборудование для организации игр и игровых упражнений и создания проблемных ситуаций с детьми 5-7 лет в условиях семьи**

**Организация физкультурно-игровой среды в детской комнате**

В связи с возросшими интересами старших дошкольников (образовательные занятия, компьютерные игры, конструирование, просмотры видеокассет, прослушивание музыкальных дисков), созданными условиями в семье всё больше ограничивается их двигательная деятельность. Поэтому у старших дошкольников могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Следу-1 ет также помнить, что старшие дошкольники ещё не умеют соотносить свои желания с истинными возможностями, что может привести к переоценке своих сил и нежелательным последствиям (переутомлению, нервному перевозбуждению, травмам). Всё это свидетельствует о том, что необходимо создать в домашних условиях разнообразную физкультурно-игровую среду, которая позволит обеспечить ребёнка рациональным уровнем двигательной активности.

Для того чтобы спортивный комплекс использовался ребёнком ежедневно, нужно придать занятиям сюжетноигровой характер (например, «Поездка на парусном корабле», «Кругосветное путешествие», «Мы — спортсмены» и т. д.). Разнообразные сюжеты привлекают детей, создают у них эмоциональный настрой для выполнения упражнений на снарядах. Дети постепенно овладевают новыми, более сложными видами движений.

Двигательная активность старших дошкольников в значительной мере зависит от их эмоционального состояния и мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности. Много радости приносят детям подвижные игры и спортивные упражнения, в которых они участвуют вместе с родителями.

Если у родителей есть возможность, советуем приобрести 2—3 детских тренажёра сложного устройства (велотренажёр, брусья, гимнастическая скамья, бегущая дорожка) для развития разных групп мышц и развития выносливости ребёнка, а также для целенаправленного развития физических качеств: быстроты движения, ловкости, гибкости, силы.

Игровые упражнения на детских тренажёрах повышают эмоциональный тонус детей, активизируют их двигательную и познавательную деятельность, формируют такие нравственно-волевые качества, как выдержка, решительность, смелость, самостоятельность, дисциплинированность. В то же время игры и упражнения на тренажёрах развивают детскую любознательность, творческое воображение и учат детей бережному обращению с физкультурными пособиями.

Родителям необходимо осуществлять постоянный контроль за физической нагрузкой ребёнка во время выполнения упражнений на тренажёрах. При этом следует строго следовать следующим рекомендациям: ребёнок 5—7 лет может непрерывно заниматься на одном тренажёре в течение одной минуты, далее предлагается отдых, также в течение одной минуты.

Во время игровых упражнений на тренажёрах родитель вместе с ребёнком может придумывать разные игровые сюжеты, например «Гонки велосипедистов», «Скачки на лошадях», «Полёт в космос». Общая продолжительность упражнений на детских тренажёрах может составлять 15—20 минут в зависимости от состояния здоровья ребёнка и уровня его функциональных возможностей.

Во время выполнения упражнений на тренажёре важно постоянно наблюдать за состоянием ребёнка. При возникновении внешних признаков утомления (резкое покраснение лица, повышенная потливость, учащённое дыхание) следует немедленно предложить ему отдохнуть. Можно с ребёнком выполнить упражнение (поднять руки, сделать глубокий вдох и выдох), а также поиграть в спокойную игру типа «Найди предмет» (взрослый прячет какой-либо предмет в комнате, а ребёнок его ищет).

Наряду со сложными можно использовать простейшие тренажёры: детский эспандер — для развития мышц плечевого пояса, диск «Здоровье» — для укрепления мышц туловища и ног, детские гантели и гири — для укрепления рук и плечевого пояса, различные массажёры — для профилактики плоскостопия и массажа ступней ног, мяч-массажёр — для массажа разных частей тела, резиновые кольца — для развития и укрепления кистей рук, гимнастические ролики — для развития координационного аппарата, большие гимнастические мячи — для развития гибкости позвоночника и координационных способностей.

Простейшие тренажёры удобны в использовании, так как они не занимают много места, их можно хранить в ящике, расположив в углу комнаты. С ними можно выполнять разные комплексы упражнений общеразвивающего действия во время утренней гимнастики и после дневного сна.

Старшие дошкольники способны быстро запоминать последовательность упражнений, их элементы. Родители могут вместе с ребёнком несколько раз в неделю повторить один и тот же комплекс упражнений, а затем ребёнок будет его выполнять самостоятельно. Малоподвижные дети, как правило, с трудом усваивают комплекс упражнений. Поэтому родителям необходимо чётко и подробно объяснять и несколько раз показывать каждое упражнение, обращая внимание на исходное положение тела.

К пяти-шести годам ребёнок уже начинает проявлять интерес не только к процессу выполнения упражнений, но и к своим достижениям. Он может сравнивать свои показатели с результатами сверстников, сестёр, братьев. У ребёнка появляется стремление к самосовершенствованию. Если такое желание постоянно стимулируется взрослыми, то оно превращается в потребность ежедневно заниматься физической культурой. У старшего дошкольника постепенно формируются такие качества, как самостоятельность, настойчивость, решительность, воля.

Безусловно, не стоит преувеличивать возможности ребёнка и ожидать от него сразу больших достижений. На помощь, как всегда, приходит подвижная игра, в процессе которой ребёнок быстро вовлекается в активные двигательные действия. Подвижную игру следует рассматривать как средство развития речи, мышления, воображения, как форму организации детской деятельности, необходимой для интеллектуального и физического развития.

Роль подвижных игр с использованием разных физкультурных пособий значительно увеличивается за счёт оптимизации двигательной активности детей в течение суток. С этой целью необходимо внедрять разные приёмы повышения эффективности использования физкультурного оборудования. К ним относятся: создание эффекта новизны за счёт смены переносного оборудования и внесения новых пособий; объединение разных пособий в определённые комплексы. Так, полоса препятствий может состоять из нескольких пособий; ребёнок, выполняя разнообразные движения, преодолевает полосу и обыгрывает каждое пособие. Например: ребёнок перепрыгивает через обручи, лежащие на полу, далее идёт по шнуру, удерживая равновесие, затем подпрыгивает до мяча-шара, подвешенного к потолку, подлезает под дугу («Воротики»), берёт мяч, несколько раз его подбрасывает вверх и ловит.

Родители могут создавать в детской комнате разные игровые зоны для организованных и самостоятельных игр детей с использованием разных пособий (мяч, ракетка, обруч, скакалка, тренажёры разного типа и т. д.).

В самостоятельных играх с пособиями дети проявляют многообразие вариантов двигательной активности: прокатывают, бросают мяч, метают его в корзину, прыгают через скакалку, ходят по мягкому буму, спрыгивают с него, катают обруч, лазают по верёвочной лестнице, ходят по шнуру.

Организация подвижных игр требует от ребёнка соответствующего опыта. Прежде всего у него должна быть сформирована способность организовать себя: умение действовать согласно выбранной роли, осуществлять самоконтроль и самооценку. Кроме того, важное значение имеют организаторские умения ребёнка — способность осуществлять конкретные действия, распределять обязанности, роли. Если в семье есть брат или сестра, можно устроить игры-соревнования между ними «Кто быстрее дойдёт до финиша» — ребёнок идёт по шнуру, сохраняя равновесие, ведёт мяч и бросает его в кольцо, в корзину и т. д.

Советуем организовывать игры и упражнения средней и низкой интенсивности с учётом ограниченной площади и возможностей квартиры. Участниками игр могут быть дети или вся семья. Большим интересом пользуются русские народные игры («Жмурки», «Найди и промолчи», «Прятки», «Городки», «Краски») и игры с метанием предметов (серсо, кольцеброс).

*Предлагаем несколько игр для старших дошкольников с использованием физкультурных пособий.*

**Море волнуется**

На полу расположены обручи (3—5 по всему свободному месту). Каждый играющий стоит в обруче. Водящий (может быть взрослый) говорит: «Море волнуется». Дети бегают, ходят, подпрыгивают, делают плавные движения руками вокруг и между обручами, выполняют произвольные движения под музыку. Через 2—3 минуты водящий говорит: «Море спокойно». Дети быстро занимают свободный обруч. Тот, кто не успел занять свободное место (так как один обруч занимает водящий), считается проигравшим. Игра может повторяться от 3 до 5 раз в зависимости от желания ребёнка.

**Волчок**

Ребёнок пускает волчок и наблюдает за ним. Затем взрослый повторяет эти движения. Чей волчок дольше вращается, тот и выигрывает.

*Варианты игры:*

1. Волчок запускают между предметами (кубики, кегли). Выигрывает тот, чей волчок их не заденет.

2. Играют двое. Каждый по очереди пускает свой волчок. Чей волчок собьёт больше шариков, рассыпанных на полу, тот выигрывает.

**Жмурки**

Одному играющему — жмурке — завязывают глаза, другой играющий, держа в руке колокольчик, спокойно ходит по комнате, перешагивает мелкие предметы, идёт по шнуру, сохраняя равновесие, перепрыгивает через шнур. Жмурка по звонку колокольчика должен поймать другого игрока. Затем играющие меняются местами.

**Делай так**

Взрослый показывает упражнение с каким-нибудь пособием, например прокатить мяч в «воротики» и быстро его поймать. Ребёнок повторяет движения за взрослым. Затем взрослый и ребёнок меняются местами.

**Кто внимательнее**

На полу разложены предметы и пособия разных геометрических форм и цветов. Детям предлагается под музыку выполнить произвольные танцевальные движения, не задев ни одного предмета. По сигналу (перестала звучать музыка) детям предлагается собрать пять разных предметов одного цвета.

*Варианты игры:*

1. Собрать предметы заданной формы (круг или квадрат) разного цвета.

2. Собрать как можно больше предметов любой формы, но одного цвета.

3. Собрать предметы парами или тройками (по цвету или по форме).

**Петушиный бой**

Посреди комнаты расположен большой обруч (диаметром 1 м). Играющие (пара) встают за обручем друг против друга. Пары изображают дерущихся петухов: стоя на одной ноге, подскоками догоняют друг друга, двигаясь по кругу (можно чередовать ноги — правую и левую).

Столкнувшись, играющие останавливаются и впрыгивают в центр круга. Начинается «бой петухов». Игроки прыгают на одной ноге, стараясь толкнуть друг друга плечом. Проигрывает тот, кто потерял равновесие и встал двумя ногами на пол. «Бой петухов» можно проводить и в других позах, например в полуприседе или приседе.

**Удочка**

Взрослый крутит вокруг себя верёвку (длинную скакалку), дети перепрыгивают через неё, стараясь не задеть.

**Кто сильнее**

Двое играющих стоят у черты (палка на полу), натягивают толстый шнур и по команде «начали!» тянут его на себя. Выигрывает тот, кто не перешёл черту и перетянул шнур.

**Юла**

Ребёнок 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.

**Комплект оборудования для детской комнаты ребёнка 5-7 лет**

1. Спортивно-игровой комплекс

2. Мат гимнастический с разметками

3. Балансир-волчок

4. Мягкий модуль (2—3 элемента)

5. Коврик массажный со следочками

6. Шнур короткий (длина 75 см)

7. Обруч (диаметр 55—65 см)

8. Палка гимнастическая пластмассовая (длина 75 см)

9. Скакалка (длина 100—120 см)

10. Кольцеброс

11. Серсо

12. Мяч большой (диаметр 18 см)

13. Мяч «хопп» (диаметр 45 см)

14. Мяч-массажёр

15. Детские гантели

16. Детский эспандер

17. Диск «Здоровье»

**Перечень тренажёров сложного устройства**

1. Велотренажёр — для укрепления мышц ног и развития выносливости

2. Брусья — для укрепления мышц рук и брюшного пресса

3. Скамья наклонная — для тренировки мышц брюшного пресса

4. Тяга — для укрепления мышц рук и плечевого пояса, туловища

Данные тренажёры можно расположить недалеко от свободной стены.

**Организация физкультурно-игровой среды на воздухе для старших дошкольников**

Подвижные игры на детской площадке являются самой доступной и интересной формой двигательной активности ребёнка, в которой он получает заряд бодрости, энергии, укрепляет и закаливает свой организм. В то же время в коллективных играх у ребёнка формируются такие качества, как взаимопомощь, смелость, решительность, целеустремлённость, самостоятельность, ответственность.

В зимнее время года можно сделать ледяные дорожки для скольжения, небольшие снежные горки, валики и другие постройки. Значительное место на прогулке отводится играм коллективного характера. Взрослые могут научить детей использовать разные приёмы распределения ролей (это могут быть считалочки), а также познакомить их с правилами игры. Во время проведения коллективных подвижных игр важно создавать радостную и непринуждённую обстановку, чтобы достичь большей заинтересованности и желания детей принимать в них участие.

*Предлагаем несколько подвижных игр и игровых упражнений с использованием разных пособий (могут участвовать один, два или несколько детей).*

**Кто больше перенесёт предметов?**

С одной стороны площадки в большом кругу (нарисованном на земле или в большом обруче) расположено много разных пособий и предметов (мяч, колечко, скакалка и т. д.). На противоположной стороне стоят дети (двое-трое и более), каждый в маленьком обруче. По команде: «Раз, два, три — бери!» — дети быстро бегут к предметам, берут по одному и возвращаются на место. Положив предмет в свой обруч, бегут за вторым, третьим и т. д. предметом. Выигрывает тот ребёнок, который больше всех перенесёт предметов.

**Ловишка**

Взрослый назначает одного из детей «ловишкой», в начале игры он может взять на себя эту роль. У «ловишки» в руках мяч, он стоит в середине площадки. Остальные играющие — в разных местах площадки.

На сигнал взрослого «Начинай, быстрей лови!» —дети разбегаются по всему полю, а «ловишка» салит мячом (бросает мяч ниже пояса). Если «ловишка» в течение 30 секунд не сумел поймать никого из играющих, взрослый назначает на эту роль другого ребёнка.

**Веселее играй, но мяч не теряй**

Дети выполняют разные движения с мячом (подбрасывают, прокатывают, ударяют о землю). По сигналу взрослого «Стоп!» быстро останавливаются, поднимая руки с мячом вверх. Затем взрослый даёт задания: прокати мяч с горки и догони его, проведи мяч между деревьями или предметами, подбрось мяч вверх и поймай его (не менее 5—10 раз).

**Не задень верёвочку**

Взрослый и ребёнок вращают верёвку. Дети поочерёдно перепрыгивают на двух ногах через верёвку, затем пробегают под вращающейся верёвкой.

**Бег в мешках**

Два-три ребёнка влезают в мешки и, придерживая их руками, подскоками перемещаются от одной черты к другой (расстояние между линиями 3—5 метров).

**Успей поймать**

Дети стоят по кругу, в его центре — взрослый. Он придерживает рукой палку, поставленную на землю вертикально, накрыв её сверху ладонью. Взрослый называет имя ребёнка, быстро отпускает палку и отбегает. Ребёнок должен успеть подбежать и схватить палку, не дав ей упасть.

На детской площадке взрослый вместе с детьми может построить полосу препятствий из пособий, принесённых с собой (это могут быть обручи, мячи, палки, кубики, скакалки) и имеющихся на детской площадке (брёвна, щиты для метания, скамейки). Детям предлагается использовать каждое пособие в определённой последовательности, например: подбросить мяч, прокатить обруч, перепрыгнуть через кубики, пройти по палке, бревну, скамейке, бросить мяч в цель (щит).

Во время пребывания детей на детской площадке, в близлежащем лесу или парке следует отводить значительное место спортивным упражнениям и играм. Их подбор должен осуществляться с учётом времени года.

Катание на санках многие считают забавой, интересной только для малышей. Между тем это прекрасное упражнение для развития у ребёнка координации движений, равновесия, ловкости, находчивости. Если для старших дошкольников вносить в катание элементы новизны, то санки станут их любимым развлечением. Ребёнок может по-разному спускаться на санках с горки: сидя, держась за верёвку, лёжа на животе, на спине, стоя на коленях. Можно усложнять задания во время спуска с горки. Например, построить ворота из длинных прутьев; ребёнок будет проезжать через них, управляя санками. Предложить ребёнку собрать разные предметы, расставленные вдоль склона.

Родители могут вместе с ребёнком придумывать разные упражнения, например такие, как пробежка между различными препятствиями (вокруг дерева, снежного холма и т. д.), перепрыгивание через санки, стояние на одной ноге на санках как можно дольше, прыжки возле санок и т. д. Много радости ребёнку доставит катание на санках с горки вместе с родителями или сверстниками. Можно организовать игры-забавы соревновательного характера.

**Гонки санок**

В игре могут участвовать двое, трое и более детей. Дети сидят на санках, опустив ноги на снег. По сигналу взрослого «Начали!» они быстро отталкиваются ногами, продвигаясь вперёд до ориентира (флажка, снежного вала).

**Кто самый ловкий?**

Санки на линии старта, дети встают сбоку у своих санок. По сигналу взрослого «Быстрей!» дети быстро занимают санки, садясь на самый конец спиной вперёд. Отталкиваясь ногами назад, они продвигаются к линии финиша. Кто быстрее доберётся до финиша, тот и станет победителем.

**Найди санки**

Взрослый расставляет на площадке санки на одни меньше, чем играющих. Потом предлагает детям побегать, попрыгать, покружиться на другой стороне площадки. По сигналу «Найди санки!» дети должны быстро добежать до них и сесть (лечь на живот, встать). Тот, кто не успел занять санки, считается проигравшим.

Интересны игровые упражнения на ледяных дорожках (длиной 2—5 метров, шириной 50 см). Ребёнок вначале выполняет упражнения при поддержке взрослого, а затем самостоятельно.

**По ледяной дорожке**

Ребёнок, разбежавшись, скользит по дорожке, стараясь продвинуться как можно дальше.

**Не упади!**

Ребёнок во время скольжения отталкивает ногой какой-нибудь предмет (кегля, кубик), стараясь его продвинуть как можно дальше. Игра продолжается до тех пор, пока предмет не окажется у финиша (в конце дорожки).

**Поймай предмет!**

Во время скольжения по дорожке взрослый бросает ребёнку лёгкий предмет (снежок, кубик, колечко), а ребёнок должен его поймать.

Одним из замечательных видов физических упражнений является ходьба на лыжах. Она способствует физическому развитию и закаливанию ребёнка, развивает координацию, даёт возможность хорошо ориентироваться в пространстве в изменяющихся условиях (в лесу, парке).

Лыжные прогулки требуют от родителей определённой организации. Одежда ребёнка должна быть тёплой и не стесняющей его движений (спортивный шерстяной костюм, шерстяная шапочка, варежки, носки, куртка, удобная обувь). Чтобы определить размер лыж, можно воспользоваться простым способом: верхний конец лыжи, поставленной у ноги ребёнка, должен быть не выше основания ладони вытянутой вверх руки. Лыжные палки подбирают в соответствии с ростом ребёнка, они не должны доходить до уровня плеч примерно 5 см (если палки поставить на пол рядом с ребёнком). Для старших дошкольников можно использовать полужёсткие крепления, они подходят для любой обуви.

В процессе обучения ходьбе на лыжах важен постоянный контроль за детьми, так как это занятие очень увлекательное и дети не замечают утомления. Старшие дошкольники склонны к переоценке своих возможностей, нередко затевают длительную ходьбу или бег наперегонки, что может привести к физическому переутомлению.

Лучшее место для проведения занятий на лыжах — это парк, сквер, лесная поляна или детская площадка. Следует заранее позаботиться о создании лыжни (50—100 м).

Взрослым необходимо знать основные методы обучения детей ходьбе на лыжах: это показ упражнений, непосредственная помощь, объяснение, неоднократное повторение движений. Лучше всего использовать образные сравнения. Например, быстрая ходьба на лыжах ступающим шагом— «Лошадки», подъём на снежный холм полуёлочкой — «Утята» и т. д.

При наличии определённых двигательных навыков, полученных ранее (если ребёнок занимался с 3—4 лет), у старшего дошкольника закрепляются умения ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом, делать повороты на месте переступанием. Следует учить подъёму на снежный склон «лесенкой» и спуску в низкой стойке. К 6—7 годам ребёнок уже может спускаться с ровного склона в средней стойке и подниматься ступающим шагом, ходить на лыжах скользящим шагом, согласовывая движения рук и ног.

Важной задачей обучения старших дошкольников ходьбе на лыжах является сохранение равновесия. Можно предложить детям следующие упражнения: ходьба скользящим шагом по лыжне; ходьба держа руки за спиной, неся в вытянутых руках предмет; ходьба между кубиками, не сбивая их; ходьба «змейкой» вслед за взрослым.

В тёплое время года дети 5—7 лет любят кататься на двухколёсном велосипеде и самокате. В начале обучения взрослые должны помочь ребёнку: поддерживать велосипед одной рукой за руль, другой за седло, затем — только за седло; научить малыша садиться на велосипед, останавливаться и сходить с него. Когда ребёнок овладеет этими навыками, родители могут предложить ему покататься по широкой дороге, с поворотами, по кругу «змейкой», по ограниченной дорожке. Старшие дошкольники способны преодолевать со средней скоростью дистанцию от 1 до 3 км в зависимости от физической подготовки. Можно научить ребёнка кататься на самокате, попеременно отталкиваясь то правой, то левой ногой.

Наряду с выполнением спортивных упражнений следует научить детей играть по самым простым правилам в спортивные игры: хоккей, футбол, баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис.

В процессе обучения ребёнка игре в футбол важно отработать передачу мяча друг другу, удар по мячу стоя на месте (на расстоянии 3—4 м), а затем научить его отбивать мяч ногой, подбрасывать ногой и ловить руками. После того как ребёнок приобретёт эти двигательные навыки, можно вместе с ним поиграть в футбол, практикуя ведение мяча ногой «змейкой» между предметами (кубики, кегли) и забивание его в ворота.

Мальчики очень любят играть в хоккей и зимой и летом, но при этом не умеют правильно держать клюшку, не попадают по шайбе, совершают ряд других ошибок. Предложите своему ребёнку простые задания и поиграйте вместе с ним. Это может быть ведение шайбы клюшкой, передача шайбы друг другу, удерживание шайбы клюшкой, ведение шайбы между предметами, забивание шайбы в ворота (клюшку при этом следует держать двумя руками).

Старших дошкольников можно научить играть в бадминтон и настольный теннис по упрощённым правилам. Предварительно ребёнок тренируется попадать ракеткой по мячу, соразмеряя силу удара, правильно посылать мяч в сторону партнёра. Дети овладевают различными навыками: правильно держать ракетку, бросать и ловить маленький мяч (или волан), ориентироваться в пространстве.

Для того чтобы ребёнок освоил элементы игры в баскетбол, взрослые должны предлагать упражнения с постепенным усложнением: ведение мяча правой и левой рукой на месте, вокруг себя, с продвижением вперёд, с изменением направления, передача мяча друг другу с продвижением по площадке, ведение мяча бегом, бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча и т. д.

Одним из важнейших видов двигательной деятельности являются летние прогулки-походы в близлежащий парк или лес, в ходе которых решается ряд задач: укрепляется здоровье ребёнка, совершенствуются двигательные навыки, увеличивается двигательная активность детей, воспитывается любовь к природе. Детям следует предоставить достаточно времени для свободной деятельности, предлагая физкультурные пособия в зависимости от сезона (санки, лыжи, мяч, скакалку и т. д.). В поход следует взять с собой необходимые предметы (рюкзак, компас, карту, фляжку с водой, фрукты и т. д.).

Пешие прогулки-походы с детьми 5—7 лет могут проводиться на расстояние 3—4 км, их длительность не должна превышать двух часов. В походе следует соблюдать правила безопасности: маршрут должен быть изучен, а одежда ребёнка — соответствовать погодным условиям. Взрослый вместе с ребёнком заранее готовится к походу. Не забудьте взять с собой аптечку. Во время движения по маршруту примерно через каждые двадцать минут следует делать привал, где можно отдохнуть и свободно расположиться на пеньке, на поваленном дереве, попить воды, съесть яблоко (в тёплое время года), полюбоваться красотой природы.

Свободная деятельность ребёнка должна занимать не менее 60% от всего времени похода. Дети действуют по своей собственной «программе». Взрослые могут предложить ребёнку физкультурные пособия, поиграть с ним, собрать букет из полевых цветов или опавших листьев.

**Перечень оборудования для двигательной активности детей 5-7 лет на воздухе**

*Для спортивных упражнений:*

1. Санки

2. Различные скаты, ледянки

3. Лыжи с ботинками на жёстких креплениях

4. Лыжероллеры

5. Коньки детские

6. Велосипеды двухколёсные

7. Самокаты

8. Спортроллеры

*Для спортивных игр:*

1. Стойки баскетбольные со щитом и корзиной (высота 2,2 м)

2. Мячи для мини-баскетбола (диаметр 18—20 см)

3. Ракетки и воланы для бадминтона

4. Городки

5. Мяч для мини-футбола

6. Ворота футбольные

7. Клюшки хоккейные

8. Шайбы

9. Стол для тенниса (длина 2,74 м, ширина 1,52 м, высота 60 см)

10. Стойка с сеткой

11. Мячи теннисные

12. Ракетки (диаметр ручки 3,8 см)