***Физкультурно-игровая среда ребенка***

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 ребенка в условиях семьи.

Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения являются хорошим стимулом для развития целенаправленной двигательной активности.

Для обогащения и разнообразия двигательной деятельности ребенка в семье взрослые должны позаботиться о создании физкультурно-игровой среды. 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 у ребенка не угасал, занятия на нем могут носить сюжетно-игровой характер: поездка на парусном корабле, «Кругосветное путешествие», «Мы — спортсмены» и т. д.

При организации физкультурно-игровой среды ребенка лучше создавать в детской комнате разные игровые зоны для организованных и самостоятельных игр детей с использованием различного спортивного инвентаря (мяч, ракетка, обруч, скакалка, тренажеры разного типа и т. д.).

**Игры с мячом:**

Поймать мяч, отскочивший от земли. «Брось мяч на землю так, чтобы ты его мог поймать!» Площадка должна быть ровной, иначе мяч будет отлетать в стороны и ловить его будет трудно.

Бросить мяч в стену и поймать его после отскока. «Брось в стену так, чтобы поймать его». Вначале дети бросают мяч очень осторожно и он ударяется о стену на высоте живота или груди ребенка. Ловить мяч легче, если он попадает в стену на высоте, превышающей рост ребенка.

**Прыжки:**

Прыжок в цель (круг) диаметром 60–80 см, расстояние от места прыжка 30–50 см.

Прыжок вверх, в момент прыжка хлопнуть в ладоши.

Прыжок на дальность (цель обозначается веревкой, расстояние 40–60 см).

Для старших — с бортика песочницы прыжок с поворотом.

Опорные прыжки с поворотом 90°. Чтобы ребенок в прыжке мог повернуться, укажите ориентир — предмет, к которому он должен повернуться.

Для старших. Прыжок согнув ноги с поворотом: встать рядом с бортиком, взяться за края двумя руками, оттолкнувшись двумя ногами, перепрыгнуть через бортик и приземлиться с противоположной стороны.

**Лазание:**

Лазание по наклонной лестнице способствует развитию у детей ловкости и координации движений и очень желательно это учесть при организации физкультурно-игровой среды ребенка:

Переступить ногами между рейками лестницы, пока позволяет высота реек.

Поднявшись по лестнице, повернуться спиной к ней и спуститься вниз. При спуске руками держаться за продольные брусья.

Стоя под лестницей с нижней стороны, подняться на носках и руками взяться за рейку, ногами опереться на одну из нижних реек. Смотреть на лестницу.

Физическая нагрузка должна сменяться отдыхом — только при этом условии в процессе двигательной активности будет происходить достаточное накопление в мышцах питательных веществ.

Если не тренировать мышцы, держащие корпус, у ребенка могут возникнуть такие отклонения в осанке, как круглая спина, сколиоз, кифоз. Чтобы предотвратить всевозможные нарушения, необходимо выработать правильную осанку путем тренировки этих мышц. Умение правильно держать корпус не только придает приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние здоровья, на жизнедеятельность всего организма в целом.

Для выработки правильной осанки полезно делать специальные упражнения. Осанка человека дает много информации о человеке, о его физическом развитии, о состоянии здоровья и даже о его самочувствии и настроении.

Человек с прямой спиной вызывает у нас впечатление очень уверенного в себе и удачливого, гордого и уважаемого. А вот человек сутулый кажется нам неуверенным, постоянно в каких-то проблемах, невезучим, в плохом настроении… Сутулая спина вызывает ощущение покорности человека всему и всем.

Как узнать, когда мы стоим правильно? Есть пять точек, которые должны находиться примерно на одной линии (в положении стоя):

мочки ушей

плечи

кисти

тазовые кости

колени

**Упражнение для укрепления мышц спины:**

Исходное положение: лежа на животе, руки сложены в замок на затылке.

Поднять верхнюю часть тела (плечи и грудь) от пола.

Выполнять упражнение 3 раза по 10 повторов каждый раз, между подходами отдыхать около одной минуты или сколько нужно.

Если не получается выполнять упражнение 10 раз (ребенок чувствует боль или усталость) — пусть выполняет столько раз, сколько получается. Через несколько дней увеличьте количество повторений на одно поднятие больше. И так потихоньку доберетесь до 10.

Усложненный вариант (к нему можно переходить через две-три недели регулярного выполнения первого упражнения):

Исходное положение: лежа на животе, руки сложены в замок на затылке.

Вместе с верхней частью тела поднять и ноги.

Выполнять так 3 раза по 10 повторов каждый раз.

После выполнения упражнения обязательно надо растянуть мышцы спины:

Исходное положение: сидя на полу, просунув руки под коленями.

Выгнуть спину назад как можно сильнее. Задержаться в таком положении на 10 вдохов-выдохов.

Используйте приведенные выше рекомендации по организации физкультурно-игровой среды ребенка для полноценного физического развития его организма.