Играть, нельзя гулять: двигательная активность дошкольника в домашних условиях.

Движение – врождённая потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Родители хотят видеть своих детей здоровыми, активными, жизнерадостными, любознательными, физически развитыми. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребёнка в движении. Оно служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нём, а также средством всестороннего развития ребёнка.

С момента рождения малыш стремится к движениям, которые постепенно становятся более координированными и целенаправленными. Дети тянутся к понравившемуся предмету, стараются преодолеть некоторые расстояния, чтобы достичь его, а затем пытаются совершать действия с ним. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие его взрослые могут создать благоприятные условия.

Когда нет возможности выйти на прогулку, двигательную активность можно организовать дома. Для этого нужно продумать распорядок дня, продумать игры, тогда двигательная активность будет продуктивной. И здесь самое время включить фантазию.

Утро начать с весёлой утренней гимнастики, или с танцев под ритмичную музыку, или со степ – аэробики.

Ребёнка может удовлетворить "стадион в дверном проёме". Основа его – три крючка в притолоке. К среднему крючку можно крепить канат, к крайним – качели, кольца, трапецию. Иногда радости могут дать совместные занятия родителей с детьми физическими упражнениями, для которых не нужно особых условий. Дети с большим нетерпением ждут этих занятий, причём особый интерес представляют сюжетные игры, где папа может быть «конём», «автомобилем», «самолетом» и т. д.

В совместных занятиях родителей и детей заключён больший воспитательный смысл. Даже самый маленький стремится посоревноваться с папой, мамой, братом и сестрой.

Домашний стадион – это радость общения на почве движений, силы, ловкости. Не заставляйте детей подолгу заниматься на снарядах: до появления усталости и не больше!.

В домашнем "спортзале" могут быть гантели разного веса, гири, гимнастический обруч, эспандер, детская скакалка, резиновые и теннисные мячи.

Ещё одна активность, которая совмещает в себе подвижность – это квест.

Дети обожают искать клад по картам и по подсказкам. Можете опять же построить полосу препятствий, придумать сюжет и отправиться в поход или в пиратское плавание.

Личный пример родителей, их отношение к физической культуре формируют у детей необходимые навыки, которые составляют основу здорового образа жизни.

Уважаемые родители, посмотрите вокруг себя глазами вашего ребёнка – сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребёнок чем – то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на всё его глазами и в то же время оставаться взрослым!

Ребёнок должен чувствовать родительскую сопричастность к его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к Вам!

В таких совместных играх есть все условия для тренировки вашего ребёнка в силе, ловкости, смелости.

Желаю Вам успехов!

Инструктор по физической культуре
Устюгова Ольга Михайловна.