МДОУ «Детский сад №65 комбинированного вида»

Консультация для родителей:

«**Организация двигательной активности дошкольников в домашних условиях»**

 Подготовила:

 Потапова М.Н.,
 воспитатель 1 квалификационной категории

Саранск, 2025 год.

 Главное для каждого родителя – желание видеть своего ребенка здоровым, физически развитым, активным и жизнерадостным. В семье необходимо принимать все меры, чтобы сохранить и укрепить здоровье ребенка, его гармоничного физического и психического развития.

 Самым лучшим средством укрепления здоровья является двигательная активность. Движения благотворно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

 В домашних условиях необходимо иметь достаточное количество пособий и оборудования, которое по размеру, габаритам и весу соответствовали бы возрастным особенностям, двигательным и функциональным возможностям детей.

 Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании: обязательно наличие страховок и хорошее крепление.

 Разнообразие форм, цвета может способствовать восприятию художественного вкуса у ребенка.

 Для хранения физкультурных пособий в детской комнате можно использовать секционную мебель с выдвижными ящиками. Это позволит освободить пространство для проведения подвижных игр.

 Гимнастические модули и лестница требуют много места, поэтому их лучше расставить вдоль стен, где нет батарей.

 Мелкое физкультурное оборудование следует держать в корзинах или открытых ящиках, чтобы дети могли им свободно пользоваться.

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

 В связи с возросшим интересом старших дошкольников к компьютерным играм, конструированию, созданными условиями в семье все больше ограничивается их двигательная деятельность. Поэтому у старших дошкольников могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Поэтому в домашних условиях необходимо создать разнообразную физкультурно – игровую среду, которая может обеспечить ребенка рациональным уровнем двигательной активности.

 Для того чтобы спортивный комплекс испольховался ребенком ежедневно, нужно придать занятиям сюжетно – игровой характер (например: «Поездка на парусном корабле», «Кругосветное путешествие», «Мы – спортсмены» и другие.)

 Двигательная активность дошкольников зависит от их эмоционального состояния. Много радостей приносят детям подвижные игры и спортивные упражнения, в которых они участвуют вместе с родителями.

 Если у родителей есть возможность, советуем приобрести детские тренажеры (велотренажер, брусья, бегущая дорожка и т. д.) для развития не только разных групп мышц, но развития быстроты движения, ловкости, гибкости и силы.

 Игровые упражнения на детских тренажерах повышают эмоциональный тонус детей, активизируют их двигательную и познавательную деятельность, формирует такие нравственно – волевые качества, как выдержка, решительность, смелость, самостоятельность, дисциплинированность.

 Во время игровых упражнений на тренажерах родитель вместе с ребенком может придумывать разные игровые сюжеты, например: «Гонки велосипедистов», «Скачки на лошадях», «Полет в космос». Общая продолжительность занятий на тренажерах может составлять 15-20 минут в зависимости от состояния здоровья ребенка и уровня его функциональных возможностей.

 Важную роль в организации двигательной активности дошкольников играет физкультурно – игровая среда на воздухе.

 Подвижные игры на детской площадке являются самой доступной и интересной формой двигательной активности ребенка, в которой он получает заряд бодрости, энергии, укрепляют и закаливают свой организм.

 В зимний период можно сделать ледяные дорожки для скольжения, небольшие снежные горки, валики и другие постройки. Во время проведения подвижных игр важно создавать непринужденную обстановку, чтобы достичь большей заинтересованности и желания детей принимать в них участие.

 Предлагаем несколько подвижных игр и игровых упражнений, где могут участвовать 1,2 и более детей совместно с родителями.

1. «Кто больше перенесет предметов». По сигналу дети переносят предметы с одного условного места на другое.
2. «Ловишка с мячом». У «ловишки», которого выбирают считалкой в руках мяч. Этим мячом он салит детей, которые по сигналу разбегаются по площадке.
3. «Веселее играй, но мяч не теряй!» Дети выполняют разные движения с мячом, стараясь его не уронить.
4. «Не задень веревочку!» Дети поочередно перепрыгивают на двух ногах через веревочку, которую вращает взрослый.
5. «Бег в мешках».
6. «Успей – поймай!» Дети стоят в кругу, а в центре взрослый. Он придерживает палку, поставленную на землю вертикально. Взрослый называет имя ребенка, быстро отпускает палку и отбегает. Названый ребенок должен подбежать и успеть схватить палку, не дав ей упасть.

Зимой даже катание на санках можно превратить в любимое развлечение, если добавить элементы новизны: спускаться с горки лежа на санках, держась за веревочку, стоя на коленях.

Катание на санках прекрасное упражнение для развития координации движений, равновесия, ловкости, находчивости. Например, построить ворота из прутьев, ребенок будет проезжать через них, управляя санками. Предложить ребенку собрать разные предметы, расставленные вдоль склона.

Родители могут вместе с ребенком придумывать разные упражнения: пробежка вокруг дерева, снежного холма, перепрыгивание через санки и т. д. Можно организовать игры – забавы соревновательного характера.

 Самое главное – не забывать о том, что взрослые закладывают основы ЗОЖ в каждого маленького человека, поэтому необходимо нам с вами регулировать двигательную активность детей для их гармоничного развития и стать примером во всем для своих детей. Желаем успеха!