***Оформление физкультурно- игрового уголка дома.***

 Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности.

Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

       Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др.

Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры.

 При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

*Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:*

* *делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным;*
* *избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым, ускоряя процесс их развития;*
* *позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.*

**Маленькие хитрости.**

* *Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.*
* *Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез!»*
* *Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.*

***Подсказки для взрослых***

1. Не рекомендуется заниматься физической

культурой

на кухне, где воздух насыщен запахами газа,

пищи, специй, сохнущего белья и т.д.

 2. При установке комплекса размах качелей

 и перекладины трапеции не должен быть

 направлен в оконную раму.

3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности

детей не попадали предметы, которые могут

разбиться или помешать движениям.

Уберите из непосредственной близости от

комплекса зеркала, стеклянные

 и бьющиеся предметы.

 4. Во время занятий ребенка на физкультурном

комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить

толстым ковром, гимнастическим матом, батутом,

сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы

обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании

со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.

5. Закройте электрические розетки

вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

6. Желательно перед занятиями и после них проветрить

 помещение, где установлен физкультурный комплекс.

***«Движение — кладовая жизни»
(Плутарх,*** [***древнегреческий***](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D1%8F%D1%8F_%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F)***писатель и философ***[***римской эпохи***](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F)***).***

*Подготовила: руководитель физического воспитания Карпук Е.В.*