Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 29

общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности

по познавательно-речевому развитию детей

Кировского района Санкт-Петербурга

Статья

**Как организовать для ребенка спортивный уголок дома.**

Реализация образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС.

В Российской Федерации происходит модернизация системы образования с целью повышения качества образования, его доступности, с целью поддержки и развития таланта каждого ребенка, сохранения его здоровья. В настоящее время для большинства уровней и ступеней образования, включая дошкольное, установлены федеральные государственные образовательные стандарты.

ФГОС регулирует отношения в сфере образования между их участниками: родитель, ребенок, педагог. **Семья рассматривается как соучастник образовательного процесса, как полноправный участник образовательного процесса. ФГОС** впервые детоцентрирован, т. е. **направлен на ребенка.**

Давайте рассмотрим этот документ сегодня лишь в одном направлении образовательной работы с детьми – это «Физическое развитие».

***Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей:***

* Двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств,:

1. Координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма,
2. Развитие координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки).

* Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта,

овладение подвижными играми с правилами.

* Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере,
* Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек) .

***Содержание образовательная области «Физическое развитие» предусматривает решение ряда специфических задач:***

– развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации) ;

– накопление и обогащение двигательного опыта у детей;

– формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

– сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

– воспитание культурно-гигиенических навыков;

– формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

Вышеперечисленные задачи двух образовательных областей в конечном итоге призваны обеспечить формирование у ребёнка потребности бережно относиться к своему здоровью, т. е. вести здоровый образ жизни.

. Всестороннее развитие без занятий спортом невозможно, его умственное и психическое развитие тесно связано с физическим состоянием

Приучить ребенка к спорту с самого малого возраста – об этом мечтает каждый родитель. Увести малыша от болезней, укрепить его иммунитет, сделать закаленным и усилить устойчивость растущего организма к простудным и другим опасным заболеваниям — это цель всей жизни родителей. И все ясно понимают, что без спортивных тренировок достичь хорошего физического здоровья молодому растущему организму очень сложно. Конечно, ребенка можно записать в многочисленные спортивные секции. Но ведь туда его надо водить по расписанию и забирать по окончании занятий. А времени на это, как обычно, у занятых родителей не хватает.

**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. Спортивный уголок прекрасно помещается в детской комнате и много места не занимает

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью.

На устройство спортивного уголка влияет величина квартиры, ее планировка, степень загруженности мебелью. Такой уголок может занимать 2 кв. м., располагаться в углу комнаты, что позволит подходить к нему с двух сторон. Вертикальные стойки можно прикрепить к потолку и полу – это основание комплекса, на которое крепится канаты, веревочные лестницы, резиновая лиана, качели, кольцо, перекладины.

**Содержание спортивного уголка:**

В него может входить **турник**, **качели,** **подвесной канат**, **веревочная лестница** и другие виды оборудований, которые доставят вашему малышу огромное удовольствие. Обычно в комплекте спортивного оборудования поставляются и **мягкие маты,** которые обезопасят вашего малыша от получения ссадин и синяков. К потолку или в дверном проеме на шнуре подвешивается **большой мяч в сетке,** который ребенок отталкивает, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, достает до него. Вначале мяч висит на уровне поднятой руки ребенка, а затем его следует поднять на 5-6 см.

По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

Дома желательно иметь **надувное бревно** длиной 1-1, 5 м. (можно использовать матрац). Ребенок переползает через него, перешагивает, сидит на нем, отталкивает. **По доске** (длина 1, 5-2 м., ширина 20-30 см.) ребенок ходит, упражняясь в равновесии, ползает на четвереньках, перешагивает через нее. Усложнить освоенное движение можно, приподняв один конец доски на 10-15 см., затем всю доску на эту высоту. Заменить такую доску можно дорожкой из клеенки. На нее можно нашить большие пуговицы или пробки. При ходьбе по ним упражняются мышцы стоп.

**Дома должны быть мелкие физкультурные пособия:**

* **мячи** разных размеров (от теннисного до большого надувного и набивного массой 1 кг.,
* **обручи** (диаметром 15-20 см., 50-60 см.,
* **палки** диаметром 2.5 см. разной длины (25-30 см., 70-80 см.,
* скакалки.
* Можно самим сшить и набить **мешочки.** Маленькие (массой 150г.) метают в горизонтальную и вертикальную цели, а большие (массой 400г.) используют для развития правильной осанки, нося на голове.
* Интересен для упражнений **цветной шнур – косичка** (длинной 60-70 см.) . Он сплетается из трех шнуров разного цвета; на одном конце пришивается пуговица, а на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав круг, можно использовать для прыжков, пролезания. В игре он служит «домиком».

**В дверном проеме можно подвешивать**

* одноместные качели,
* веревочную лестницу,
* канат,
* турник,
* корзину для забрасывания мяча,
* мишень для метания

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются с детьми под руководством и наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно

У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствие их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду,