

Спортивный уголок дома

Консультация для родителей



Наверное, ничто не заботит современных родителей более, чем проблема развития их любимых чад.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста – сложный процесс.

Усвоение техники выполнения физических упражнений осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях.

В дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности.

Самый эффективный обучающий и развивающий процесс для ребенка – всегда игра.

И спортивные тренировки для малышей должны проводиться именно в этой форме.

Дети способны не один раз в день обращать внимание на тот или иной спортивный снаряд и «между делом», в процессе игры или просто так выполнять полезные упражнения.



Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями педагогов и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в учреждении дошкольного образования, 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.

Дома желательно иметь так называемое надувное бревно длиной 1 – 1,5м (можно использовать матрац, одеяло). Ребенок через него сначала переползает, затем перешагивает, ставит игрушки, сидит на нем, катает, отталкивает. По доске длиной 1,5 – 2 м, шириной 30 – 20 см ребенок ходит, упражняясь в сохранении равновесия, ползает по ней на четвереньках (коленях и ладонях), перешагивает через нее.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча и набивного мяча массой 1кг для детей старшего дошкольного возраста), обручи диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см, палки диаметром 2,5 см разной длины короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, коньки, санки, лыжи, велосипед, хоккейные клюшки, кольцо брос. Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие 6 X 9 см, масса 150 г метают в горизонтальную и вертикальные цели, а большие 12 X 16 см, масса 400 г используют для развития правильной осанки, нося их на голове.

Интересен для упражнений цветной шнур-косичка длиной 60 – 70 см. он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются: на одном из них пришивается пуговица, на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг, можно использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур служит «домиком». 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.

Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса «Домашний стадион» - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

Оборудованный в детской комнате спортивный уголок – отнюдь не роскошь, а необходимость.

Основой любого спортивного уголка, конечно, является **шведская стенка с турником, качелями, канатом и т.п.** – то есть то, что принято называть **детским спортивным комплексом.**

Все детские спортивные комплексы, в основном, подобны по принципам построения конструкции и исполнению, но различаются по конфигурации и комплектации.

Но, какую бы модель Вы бы ни выбрали, одним из основных критериев для принятия окончательного решения должно служить качество и надежность крепления детского спортивного комплекса.

Опоры конструкции должны выдерживать не только статическую, но и динамическую нагрузку (например, когда ребенок прыгает и резко повисает на турнике).

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.



Подсказки для взрослых

Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.

При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.

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.

Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при прыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.

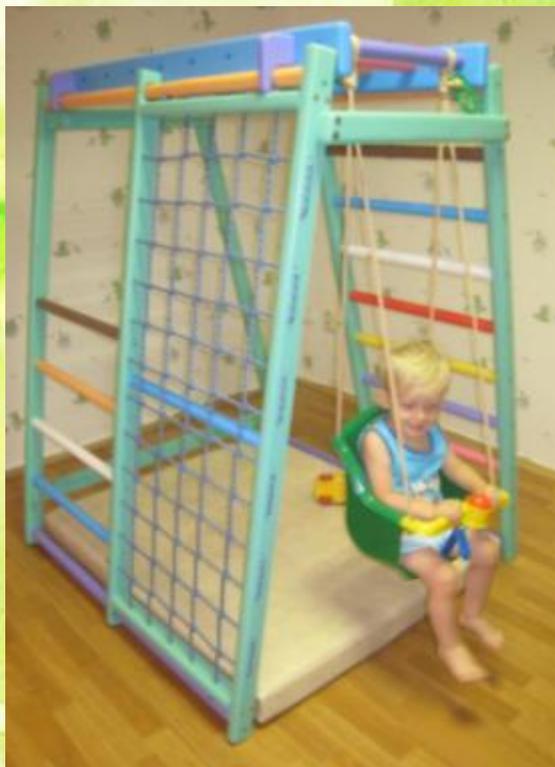
Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.

К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигателью перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.

Каким же может быть этот спортивный уголок?

Обычно особым вниманием детей всех возрастов пользуются кольца, трапеция, тарзанка, сеть для лазания и качели.



Если в семье растет один ребенок – ему вполне будет достаточно Г- или Т-образной конструкции – она не займет много места. Если площадь позволяет и, особенно, если в семье несколько детей, во избежание конфликтов лучше приобрести многоопорный комплекс. Вариантов множество – от небольших Т-образных конструкций до многоопорных моделей с несколькими шведскими стенками, рукоходами, турниками.





Как обеспечить страховку ребенка во время занятий

- Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.
- Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка: «Давай я теперь буду с горки кататься!» - «Давай!» - «А теперь давай буду на турнике на одной ноге висеть!» - «Нет. Этого делать нельзя! (Не надо вдаваться в долгие объяснения, почему этого делать не стоит: нельзя – значит нельзя!) Но можно повисеть на турнике вниз головой, зацепившись двумя ногами, когда я тебя крепко держу».
- Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Как только снаряд будет освоен дошкольником достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость. Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще недостаточно), обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.
- При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину дошкольника.
- Стремитесь пресекать опрометчивость и бравату ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте: «А я и без рук могу стоять на перекладине». Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности. Вниманию родителей: вис только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.
- Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Предлагаем вашему вниманию маленькие хитрости, которые помогут сделать домашние занятия интересными и полезными.

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.
- ✓ Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.
- ✓ Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез!»
- ✓ Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.
- ✓ 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.
- ✓ Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»
- ✓ Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин

Приобретая детский спортивный комплекс стоит особенно позаботиться о безопасности занятий.

Современные производители предлагают защитные маты из различных материалов различных размеров и расцветок. Так что целостность любого интерьера не будет нарушена добавлением такого важного предмета.

К тому же, в зависимости от потребностей, предпочтений и целей тренировок можно подобрать и материал, из которого будет выполнен Ваш спорткомплекс.

На современном рынке широко представлены детские спортивные комплексы, произведенные и из металла, и из дерева.

Считается, что металлические спорткомплексы выдерживают большую нагрузку. Ступени таких комплексов достаточно тонки – за них удобно хвататься детским ладошкам. К тому же богатство цветовых решений позволят подобрать комплекс, гармонично сочетающийся интерьером именно Вашей детской комнаты.

Для тех, кто предпочитает экологический стиль, предлагаются деревянные комплексы, которые дарят ребенку тепло и красоту натурального материала.

Ступени деревянной шведской стенки более толстые – это полезно для выполнения упражнений по профилактике плоскостопия.

Будьте здоровы, малыши!

