

## «Спортивный уголок в домашних условиях»

Чтобы Ваш малыш рос здоровым, нужно избавить его от одной из главных бед современности — **недостаточной двигательной активности**. С детства приучая ребенка к движению в любую свободную минуту, Вы защитите его от сердечно-сосудистых заболеваний и их последствий, от отклонения мышечного развития. Важно и то, что умственное развитие ребенка напрямую связано с физической активностью.

От разнообразия движений малыша зависит объем усваиваемой информации, влияющей на психическое развитие. А обеспечить все это могут **детские спортивные комплексы**. Именно на них ребенок тренируется прыгать и правильно падать в безопасных условиях, учится рассчитать свои силы, тем самым снижая вероятность травм в будущем.

**Спортивный уголок** — это море разнообразных игр, что, наверняка, отвлечет ребенка от компьютера и телевизора. Сколько интересного можно придумать, применив фантазию, с этим спортивным уголком!

Непреступные стены замка, или вершина Гималаев, башня злого волшебника или просто домик, в который могут приходить гости — бесконечный мир фантазии ребенка и прекрасная подсказка для взрослого как занять своего непоседу.



Прививать интерес к физкультуре нужно с раннего детства. Но как это сделать в домашних условиях? Можно оборудовать спортивный уголок дома. Сделать это очень просто: одни пособия можно купить в специализированном магазине, другие смастерить самим. **Спортивный уголок** дома помогает организовать свободное время детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, развитию ловкости, самостоятельности, уверенности. При этом ребенок получает уникальную возможность тренировки вне зависимости от погоды, наличия свободного времени у родителей. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложными предметами различного назначения (развивая практически все двигательные качества детей в домашних условиях).

- ✚ Размещать уголок следует по возможности ближе к свету.
- ✚ Лучше расположить его в углу комнаты, что позволит подходить к нему с двух сторон.
- ✚ Существенный момент для многих семей — это площадь детского уголка. В разобранном виде он занимает всего 1,5-2 м<sup>2</sup>. И столько же нужно для возможности свободного доступа к нему.
- ✚ Вертикальные стойки можно прикрепить к потолку и полу - это основание комплекса, на который прикрепить канаты, веревочную лестницу, резиновую лиану, качели, кольца, перекладины. (Можно и без крепления)
- ✚ 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 зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.
- ✚ Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом и т.д.), это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при прыгивании со снарядов.
- ✚ Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.
- ✚ Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение.

**Такая игровая площадка в комнате позволит ребенку привыкнуть к месту для игр. Не нужно искать для себя развлечения по всему дому, все локализовано в одном месте.**

Итак, если Вы приобрели спортивный комплекс, не заставляйте малыша выполнять те или иные упражнения. Постарайтесь уловить момент, когда он сам проявит интерес и желание потренироваться. Тогда Вам будет легче направлять его действия, осуществлять страховку, ненавязчиво объяснять технику лазания, захвата реек и колец руками и т.д. Начните с таких простейших упражнений, как залезание на гимнастическую лесенку или стенку.

#### **Как обеспечить страховку ребенка во время занятий.**

- ✚ Упражнения на снарядах вначале должны выполняться под руководством и наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.
- ✚ Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка.
- ✚ 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 ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте. 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:

- ✚ Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Они помогут привлечь внимание детей к занятиям.
- ✚ К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно-перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения.
- ✚ Не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребенка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре собственным примером.
- ✚ Не меняйте слишком часто набор физических упражнений ребенка.
- ✚ Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть небрежности в выполнении упражнений. Все должно делаться «взаправду».
- ✚ Одежда для занятий должна быть свободной и удобной и 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.
- ✚ Упражнения желателно проводить в игровой форме. С детьми старшего дошкольного возраста можно устраивать соревнования или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.
- ✚ Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин.
- ✚ Занимаясь и играя вместе с ребенком 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.

**Три незыблемых закона должны сопровождать вас в физическом воспитании детей: понимание, любовь и терпение.**

**Желаем удачи в воспитании здорового ребенка!**