

«Спортивный уголок дома»
(Консультация для родителей)

*Подготовила инструктор
по физической культуре ГБДОУ № 82
Приморского района г. Санкт-Петербурга
Михайлова О.И.*

2020



Приучить ребенка к спорту с самого малого возраста – об этом мечтает каждый родитель. Ребенок растет и развивается с каждым днем. Ему все больше надо двигаться. И вот он начинает так носиться по квартире, что вся домашняя утварь рискует когда-нибудь опрокинуться вверх дном. Но ведь ребенка не привяжешь. Наоборот, надо радоваться, что малыш подвижен и жизнерадостен.

Всестороннее развитие ребенка без занятий физкультурой и спортом невозможно, его умственное и психическое развитие тесно связано с физическим состоянием. Увести малыша от болезней, укрепить его иммунитет, сделать закаленным и усилить устойчивость растущего организма к простудным и другим опасным заболеваниям – это цель родителей. И все ясно понимают, что без спортивных тренировок достичь хорошего физического здоровья молодому растущему организму очень сложно.

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями педагогов и родителей. Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др. Но организовать дома активный досуг детей, закрепить двигательные навыки, полученные на физкультурных занятиях в детском саду, развить у ребенка ловкость, координацию движений, лучше всего поможет **домашний спортивный уголок**. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

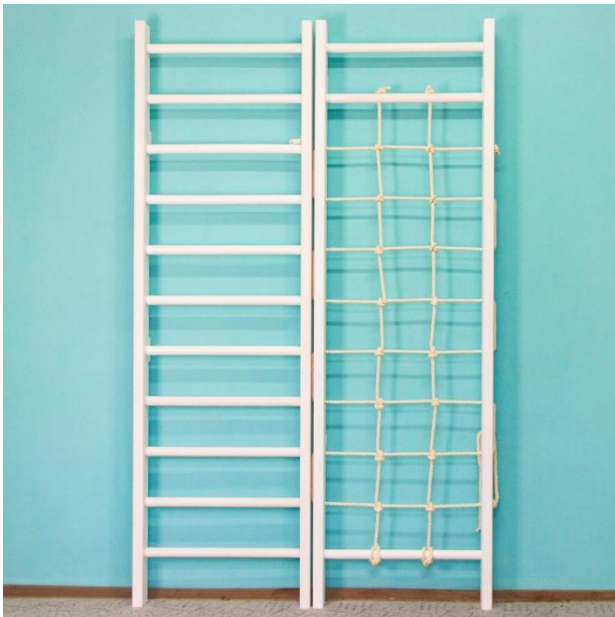
Уголок следует располагать в хорошо освещенном и проветриваемом месте комнаты. Оборудовать такой уголок совсем несложно: некоторые пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самостоятельно. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

В условиях малогабаритных квартир сложно выделить место для стационарного спортивно-игрового комплекса, содержащего лесенку-стремянку, вертикальную лестницу, веревочную лестницу, перекладину, кольца, канат, качели. Но если у родителей есть возможность приобрести такой комплекс и разместить его в квартире, это даст дополнительный импульс в физическом развитии их малыша. Надо сказать, что современные производители, учитывая разные возможности потребителей, предлагают различные варианты таких комплексов и есть такие, для которых достаточно места площадью 2 кв. м. Они прекрасно помещаются в детской комнате и много места не занимают, так как устанавливаются вдоль стены. Развлечений в домашнем спортивном комплексе, несмотря на его компактность, вполне достаточно.

Варианты спортивных комплексов



Уважаемые родители, выбор есть и очень хорошо, если у вас есть или появится такой уголок! Но, исходя из своего опыта, могу сказать, что замечательно будет уже и то, если из предложенного, вы приобретете, хотя бы гимнастическую (шведскую) стенку.

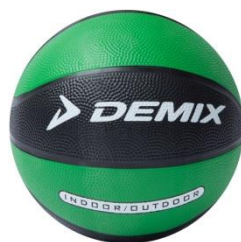


Это универсальное гимнастическое пособие, дающее возможность проводить комплекс самых разнообразных физических упражнений. Тренировки на шведской стенке

- положительно влияют на развитие основных групп мышц;
- развивают опорно-двигательный аппарат;
- формируют правильную осанку;
- предупреждают плоскостопие;
- развивают ловкость и координацию движений.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия:

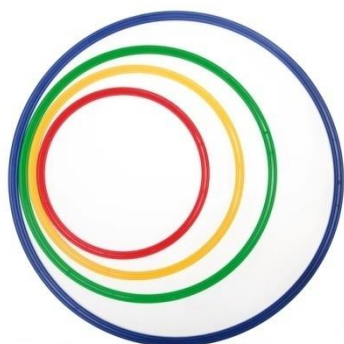
- **мячи разного диаметра** (от маленького резинового до большого гимнастического мяча фитбола с ручками или без них);



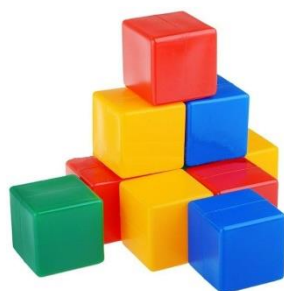
- **гимнастические палки разной длины**



- **обручи разного диаметра**



- **разные кубики**



- **скакалки, кегли, веревки или шнуры разной длины**



Советы и рекомендации взрослым

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами пищи, специй и т.д.
2. Перед занятиями и после них проветривайте помещение, где установлен физкультурный комплекс.
3. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.
4. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям ребенка. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и другие бьющиеся предметы.
5. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол гимнастический мат, его можно заменить матрасиком, толстым ковриком и т.п. Это необходимо для страховки при неожиданном падении, а также для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.
6. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.
7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигателью перевозбужденных детей, потому что они не смогут 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.
8. 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.

Страховка ребенка во время занятий

- Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.
- Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и канатом. 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, обязательно придерживайте целиком за предплечья. ***Самый безопасный вид страховки – поддержка за бедра.***
- Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении на высоте. Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о своей безопасности.

- ***Вис только на руках опасен вашему ребенку.*** Поэтому длительные висы на кольцах или перекладине заменяйте полувисами, при которых ребенок еще слегка опирается ногами о пол.

Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Предлагаю вашему вниманию маленькие хитрости, которые помогут сделать ваши задания 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.

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 пойдём в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком) Сначала мы пойдём через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору (подлезание через два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны»* (лазание по гимнастической стенке).

Другая форма работы с детьми – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать игру по мотивам известного литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.

Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через препятствие, вы даёте 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.

Родители, которые своевременно организуют у себя дома спортивный уголок, никогда не будут находиться со своим взрослеющим ребенком в состоянии противостояния. Все проблемы они будут решать совместно, так как занятия спортом научит их побеждать и находить правильное решение всех проблем.

Давно уже стало верным утверждение, что совместное увлечение укрепляет семейные взаимоотношения. Члены семьи становятся настоящими друзьями в полном смысле этих слов. Они чувствуют поддержку и плечо друг друга. А это и есть основание для того, чтобы совместно противостоять тем жизненным трудностям, которые встречаются на пути у каждого человека.