

«Как создать спортивный уголок для ребёнка дома»

консультация для родителей



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 магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем.

Родителям следует позаботиться о создании условий для самостоятельной двигательной активности ребенка дома. Правильный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования позволяют более полно удовлетворить его потребность в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений.

В спортивном уголке должны быть мячи разных размеров, обручи, палки, скакалки и др. предметы. Дома желательно иметь несколько мягких модулей: бум напольный, валик «Змейка» — для упражнений в ходьбе, беге и равновесии; полукольцо (дуга) — для пролезания. А также различные мячи

(резиновые, теннисные, мяч-шар, мяч - массажер, набивной мяч весом 0,5—1 кг), обруч для прокатывания, вращения; гимнастическую палку, шнур.

Так, лазанье по гимнастической стенке, канату улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата. Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель (серсо, кольцоброс) способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Балансирование на крупном набивном мяче, балансира, катящемся цилиндре, ходьба по шнуру, палке и т.д. развивают координацию и ловкость. Прыжки на батуте, катание с горки способствуют развитию ловкости и выносливости.

Для тренировки мышц плечевого пояса полезны упражнения с обручем и резиновым кольцом, различные виды ходьбы, повороты, приседания и т.д.

С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики для захвата их пальцами ног), ребристые доски. Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, упражнения с детским эспандером, гимнастической палкой и другими предметами.

Для ребенка 4—7 лет советуем приобрести какой-нибудь спортивно-игровой комплекс («Крепыш», «Растан», «Забава») или самим оборудовать физкультурный уголок и постепнно дополнять его разными пособиями.

На комплексе можно выполнять самые разнообразные движения: лазанье по канату, подвесной лестнице; висы на перекладине, кольцах; качание на качелях и вертикальных лианах; удерживание равновесия на наклонной лесенке. При этом занятия могут носить сюжетно игровой характер: «Поездка на парусном корабле», «Кругосветное путешествие», «Мы — спортсмены» и т.д. Это привлекает детей, создает у них положительный эмоциональный настрой, в результате чего они постепенно овладевают новыми и более сложными видами движений.

Подготовила: инструктор по физической культуре Маврова Е.Л.