

## Как укрепить здоровье ребёнка в домашних условиях?

Укрепляйте здоровье детей – сделайте дома спортивный уголок.

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, развитию ловкости, самостоятельности.

Размещать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном. Лучше расположить его в углу комнаты, что позволит подходить к нему с двух сторон. Вертикальные стойки можно прикрепить к потолку и полу, на которую прикрепить канаты, верёвочную лестницу, резиновую лиану, качели, кольца, перекладины.

Упражнения на снарядах вначале должны выполняться под руководством и наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.

### Как воспитать детей здоровыми?

К эффективным оздоровительным упражнениям циклического характера относится и обыкновенная, но быстрая и достаточно длительная ходьба, на чём следует остановиться.

Полезными являются и следующие упражнения:

1. Ходьба с выносом колена вперёд и выпрямленной ступнёй, плавно опускаемой всей поверхностью на пол. Затем можно опускать ногу на носок.
2. Ходьба с высоким подниманием то одной, то другой ноги – упражнение называется «цапля».
3. Ходьба с выбросом ноги вперёд и размахиванием в такт руками – «солдатский шаг».
4. Ходьба с приседаниями, как бы срывая руками цветы.
5. Продвижение по комнате мелкими прыжками, размахивая руками – «птичка прыгает».

### Консультация для родителей:

#### «Как сделать спортивное оборудование дома»

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, будет способствовать закреплению двигательных навыков, полученных в детских садах, 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 пополнить более сложным инвентарем различного назначения.

Большой интерес у дошкольников вызывает ящик (со сторонами 50x50см. и высота 15см, в который они неоднократно залезают и вылезают, сидят там. Перевернув его вверх дном, малыши могут влезать на ящик, спрыгивать с него. Края ящика должны быть гладкими.

К потолку или в дверном проеме на шнуре можно подвешивать большой мяч в сетке, который малыш будет отталкивать, хорошо вытянувшись, а затем подпрыгнув, будет доставать до него. В пашне мяч можно подвесить на уровне поднятой руки, а затем, после освоения движений, его можно поднять повыше на 5-8см.

Также дома желательно иметь так называемое надувное бревно. Его длина может быть 1-1.5 м. Можно использовать матрац, одеяло. Через него ребенок вначале переползает, затем перепрыгивает, ставит игрушки, сидит на нем, катает, отталкивает.

По доске, которая находится в спортивном уголке, ребенок ходит, упражняясь в равновесии, ползает по ней на четвереньках, перешагивает через нее. Длина такой доски 1, 5-2м, ширина 20-30 см. Усложнить освоенное движение можно приподняв один конец доски сначала на 10-15см., затем всю доску можно приподнять на 10-15см., поставив ее на специальные подставки. На первых порах доску можно заменить дорожкой из клеенки, прикрепленная к небольшим палочкам. Она удобно свертывается и раскатывается самим ребенком.

На такую дорожку можношить большие круглые пуговицы, при ходьбе по ней упражняются мышцы стоп.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, от маленького до большого надувного мяча, обручи диаметром 15-20 см, 50-60см, скакалки.

Молено самим сшить и надувные мешочки. Маленькие (6-9см. масса 150гр.) метать в цель и большие (12-16см. масса 400гр.) для развития правильной осанки, нося их на голове. Интерес для упражнений цветной шнур-косичка (длина 60-70см.) Он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются, па одном из них пришивается пуговица, на другом петля. Сделав из такого шнура круг, его молено использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур служит домиком.

Интересные упражнения в перешагивании молено выполнять на лесенке, сделанной из двух толстых шнуров и перекладин из тесьмы, которые устанавливаются чаще или реже, в зависимости от умений ребенка, длины его шагов. Пособие кладется на пол.

Располагать спортивный уголок дома следует ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха.







### **Консультация для родителей «Спортивный уголок дома»**

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, развитию ловкости, самостоятельности. оборудовать такой уголок не сложно: 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.

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. 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.

Интересные упражнения в перешагивании можно придумать на лесенке, сделанной из двух толстых шнуров и «перекладин» из тесьмы, устанавливаемых чаще или реже, в зависимости от умений ребенка, длины его шагов (пособие кладется на пол).

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 крепятся канаты, веревочные лестницы, резиновая лиана, качели, кольцо, перекладины.

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.