

Консультация для родителей

«Спортивный уголок дома»

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями педагога и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, 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 пополнить более сложным инвентарем различного назначения.



В спортивном уголке дома могут быть мелкие физкультурные пособия: мячи, обручи, палки, скакалки, кегли, велосипед, кальцеброс.

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 – развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

Подсказки для родителей

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

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



3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям (зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы).

4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (толстый ковёр, гимнастический мат, батут, сухой бассейн с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.



5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

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

7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательнo- перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения.

Как обеспечить страховку 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, как только он будет освоен малышом достаточно уверенно займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость.

Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности.

Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами.

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.



Источники:

https://yandex.ru/images/search?text=спортивный%20уголок%20дома%20для%20детей%20консультация&stypе=image&lr=197&source=serp&p=1&pos=46&rpt=simage&img_url=https%3A%2F%2F1.bp.blogspot.com%2F-ldTgJ5ei2WQ%2FYBvUgdwOIBI%2FAAAAAAADAac%2FGDP-xIPIKhwitKHxv3ZV_LwO7S9_xNH8QCLcBGAsYHO%2Fw1200-h630-p-k-no-nu%2F%2525D1%252581%2525D0%2525BF%2525D0%2525BE%2525D1%252580%2525D1%252582%2525D0%2525B8%2525D0%2525B2%2525D0%2525BD%2525D1%25258B%2525D0%2525B9%2525B%2525D1%252583%2525D0%2525B3%2525D0%2525BE%2525D0%2525BB%2525D0%2525BE%2525D0%2525BA.jpg&rlt_url=https%3A%2F%2Fpbs.twimg.com%2Fmedia%2FD9nNJZHwKAADIu5.jpg&ogl_url=https%3A%2F%2F1.bp.blogspot.com%2F-ldTgJ5ei2WQ%2FYBvUgdwOIBI%2FAAAAAAADAac%2FGDP-xIPIKhwitKHxv3ZV_LwO7S9_xNH8QCLcBGAsYHO%2Fw1200-h630-p-k-no-nu%2F%2525D1%252581%2525D0%2525BF%2525D0%2525BE%2525D1%252580%2525D1%252582%2525D0%2525B8%2525D0%2525B2%2525D0%2525BD%2525D1%25258B%2525D0%2525B9%2525B%2525D1%252583%2525D0%2525B3%2525D0%2525BE%2525D0%2525BB%2525D0%2525BE%2525D0%2525BA.jpg