

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ УГОЛОК ДОМА

Как здорово, когда ребёнок проявляет интерес к физическим упражнениям и с удовольствием занимается. И для этого нужны совместные усилия воспитателей и родителей. Счастливы те дети и родители, у которых есть спортивный уголок дома. И не обязательно он должен быть покупной. Его можно создать своими усилиями. Большой плюс в таком уголке в том, что он помогает правильно организовать досуг ребёнка, развивает ловкость, самостоятельность, закрепляет двигательные навыки, полученные на физкультурных занятиях в детском саду.

В зависимости от собственных возможностей, некоторые пособия можно приобрести в магазине, другие же сделать своими руками, периодически пополняя и заменяя тренажёры. Очень важно вместе с ребёнком играть в подвижные игры, закаливать, выполнять зарядку, присутствовать на тренировках, организовывать семейный туризм. Но наиболее доступный способ, при нашей активной жизни, иметь физкультурный уголок дома, где можно и в подвижные игры поиграть.

Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:

- делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным;
- избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым, ускоряя процесс их развития;
- позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.



Подсказки для взрослых

1. Не стоит заниматься физкультурой на кухне, воздух не должен быть с посторонними запахами, это вредно для ребёнка.

2. Если есть качели, они не должны быть направлены в сторону окна.

3. Убрать все бьющиеся предметы, не должно быть рядом зеркала.

4. Положите на пол матрасик (толстый коврик, гимнастический мат, батут, сухой бассейн с шариками). Ребёнку будет спрыгивать безопасно.

5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение.

7. Не надо допускать ребёнка к занятиям, если он сильно перевозбуждён, потому что он не может сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Необходимо успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.

Важно обеспечить страховку ребенка.

Доверяйте своему ребенку. Нельзя принуждать, если ребёнок не хочет выполнять какое – либо упражнение.

Поддерживайте разумную инициативу ребенка: «Давай я теперь буду с горки кататься!» – «Давай!» – «А теперь давай буду на турнике на одной ноге висеть!» – «Нет. Этого делать нельзя! (Не надо вдаваться в долгие объяснения, почему этого делать не стоит: нельзя – значит нельзя!) Но можно повисеть на турнике вниз головой, зацепившись двумя ногами, когда я тебя крепко держу».

Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Когда снаряд будет освоен достаточно уверенно, можно просто наблюдать, 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. Обязательно нужно пресекать опрометчивость и ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте: «А я и без рук могу стоять на перекладине». 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.



Маленькие хитрости

Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Это привлекает внимание, стимулирует детей к выполнению упражнений.

Одежда большой роли не играет. Но лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.

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: «Смотри, птенчик выпал из гнезда, давай поможем ему, заберёмся на верх и посадим в гнёздышко, чтобы его папа с мамой не волновались». (Затем совместно с ребёнком выполнить упражнение.) А сейчас мы пойдём по кочкам (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кубики), впереди туннель (подлезание под два стула, составленных вместе).

Играйте и занимайтесь вместе с детьми, тем самым повышая авторитет в глазах собственного ребёнка!!!

Ваш ребёнок будет с нетерпением ждать таких занятий.