

МБДОУ №81 «Гульчачак»

*Консультация для родителей:
«Домашний спортивный комплекс!»*

инструктор по физической культуре

Кислицына Е.Н.

2017 год.

Консультация для родителей "Домашний спортивный комплекс"

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей.

Кому из родителей не хочется, чтобы их дети не болели, были всегда бодрыми, энергичными, веселыми, чтобы у них был хороший аппетит, крепкий сон. Для этого надо совсем немного: дети должны с ранних лет познавать чудодейственную силу движения, подружиться с физической культурой. Значительную часть времени малыши проводят дома. И вот только начинает ребенок бегать по дому или возьмет в руки мяч и станет его подбрасывать, как тут же слышит: "Прекрати! Веди себя прилично - ты не на улице!". Сидит он за столом, листает книгу, смотрит картинки - родители довольны: "Умница!" И растет малыш малоподвижным, вялым, то и дело простужается от малейшего сквозняка. "Домашний стадион", где дети могли бы резвиться, укреплять здоровье, необходим. 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 спортивном магазине, другие сделать самим. 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 который прикрепить канаты, веревочную лестницу, резиновую лиану, качели, кольца, перекладины. Спортивно-игровой комплекс можно устраивать и без крепления. Он должен содержать почти все перечисленные снаряды.

По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложный инвентарем различного назначения. Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или 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, отсутствия из периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним. Итак, если Вы приобрели спортивный комплекс, не заставляйте малыша выполнять те или иные упражнения. Постарайтесь уловить момент, когда он сам проявит интерес и желание потренироваться. Тогда Вам будет легче направлять его действия, осуществлять страховку, ненавязчиво объяснять технику лазания, захвата реек и колец руками и т.д. Начните с таких

простейших упражнений, как залезание на гимнастическую лесенку или стенку. Здесь техника сводится к следующему:

- *наступать на рейки необходимо серединой стопы;

- *руками обхватывать рейки так, чтобы четыре пальца были сверху рейки, большой снизу;

- *поддерживать и страховать ребенка нужно со спины.

Постепенно усложняйте упражнения. Исходное положение - стоя лицом к стенке:

- *встав на нижнюю рейку, взяться руками за рейку на уровне груди, присесть ("полувис");

- *захватить рейку обеими руками как можно выше, отпустить ноги ("вис").

На основе этого упражнения, если оно хорошо освоено, можно выполнить ряд других:

- *ноги на нижней рейке, поочередное и одновременное отведение прямых ног назад;

- *из "виса" раскачивание ног влево -вправо ("маятник").

Исходное положение - стоя спиной к стенке:

- *обхватить руками рейку чуть выше головы, ноги на нижней рейке:

- а) выгнуться вперед ("дуга");

- б) поочередно поднимать согнутые в коленях ноги;

- в) поочередно поднимать прямые ноги;

- г) одновременно поднимать согнутые в коленях ноги, а затем одновременно поднимать прямые ноги ("уголок");

- *стоя на полу, прогнуться назад, постепенно перехватывая рейки все ниже и ниже.

После выполнения этого упражнения ребенок легко делает "мостик" на ковре.

Исходное положение - стоя на полу боком к стенке:

- *положить одну ногу на рейку на удобной высоте и, не сгибая ноги, наклониться к ней (постепенно поднимать ногу все выше);

- *повернувшись другим боком, выполнить наклон к другой ноге;

- *положить одну прямую ногу на рейку, слегка присесть на опорной ноге несколько раз, то же другой ногой.