



Консультация для родителей «Спортивный уголок дома»

Подготовил воспитатель
МБОУ «ЦО – гимназия №30»
Руднева Х.К.

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателя и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг дошкольника, способствует закреплению двигательных навыков полученных в детском саду, развитию ловкости и 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 оборудованием различного назначения.

Основные элементы спортивного уголка:

1. Гимнастический коврик – мягкий и нескользкий материал обеспечит безопасность при выполнении упражнений;
2. Степ – платформа – компактна и удобна для занятий аэробикой, прыжков и танцевальных элементов;
3. Обруч – развивает координацию движений и укрепляет мышцы спины и живота;
4. Фитбол – улучшает осанку, гибкость и чувство равновесия;
5. Скакалка – отличное средство для развития выносливости и координации;
6. Мат гимнастический – смягчает падения и защищает от травм при освоении физических навыков;
7. Настенные кольца и турник – укрепляют руки и спину, развивают силу и ловкость;
8. Массажные мячи и коврики – способствуют расслаблению мышц и улучшению кровообращения.



Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях и т.д.

Но все же наилучших результатов в физическом развитии дошкольника в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями в домашнем спортивном уголке, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки вне зависимости от погодных условий и наличия свободного времени у родителей.

Для того, чтобы дошкольник занимался в спортивном уголке с удовольствием и не потерял интерес, рекомендуется:

- Регулярно менять порядок расположения оборудования;
- Проводить занятия совместно с ребенком, показывая пример и мотивируя его;
- Использовать игровой подход, превращая упражнения в увлекательную игру;
- Обеспечить регулярность тренировок, постепенно увеличивая нагрузку.

Подсказки для взрослых

- ❖ Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где присутствует запахи газа, пищи и т.д.;
- ❖ Во время занятий ребенка положите на пол мат или матрас. Это необходимо, чтобы избежать повреждения стоп при спрыгивании;
- ❖ Следите, чтобы во время занятия в спортивном уголке в поле зрения детей не попали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям;
- ❖ При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен на оконную раму;
- ❖ Перед занятиями и после них желательно проветривать помещение, где установлен спортивный уголок;
- ❖ Закройте электрические розетки вблизи уголка пластмассовыми блокираторами;
- ❖ К занятиям на комплексе нельзя допускать эмоционально и двигательно перевозбужденных детей, потому что они не смогут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения.



Как обеспечить безопасность ребенка во время занятий

- ✦ Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое – либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его;
- ✦ Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка;
- ✦ Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Как только снаряд будет освоен дошкольником достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость. Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти, обязательно придерживайте его за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра;
- ✦ При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника;
- ✦ Стремитесь пресекать опрометчивость и бравату ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте.