Консультация для родителей

«Спортивный уголок дома»

Оборудованный в детской комнате спортивный уголок– отнюдь не роскошь, а необходимость. 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 своими руками. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

Основой любого спортивного уголка, конечно, является шведская стенка с турником, качелями, канатом, что принято называть детским спортивным комплексом. Но, какую бы модель Вы бы ни выбрали, одним из основных критериев для принятия окончательного решения должно служить качество и надежность крепления детского спортивного комплекса. Опоры конструкции должны выдерживать не только статическую, но и динамическую нагрузку (например, когда ребенок прыгает и резко повисает на турнике). Приобретая детский спортивный комплекс стоит особенно позаботиться о безопасности занятий. Современные производители предлагают защитные маты из различных материалов различных размеров и расцветок. Дома желательно иметь так называемое надувное бревно длиной 1 – 1,5м, которое можно сделать своими рукам (можно использовать матрац, одеяло). Ребенок через него сначала переползает, затем перешагивает, ставит игрушки, сидит на нем, катает, отталкивает. Хорошо бы иметь в спортивном уголке доску длиной 1,5 – 2 м, шириной 30 – 20 см ребенок ходит, упражняясь в сохранении равновесия, ползает по ней на четвереньках (коленях и ладонях), перешагивает через нее.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча и

набивного мяча массой 1кг для детей старшего дошкольного возраста), обручи диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см, палки диаметром 2,5 см разной длины короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, скутер, санки, лыжи, велосипед, доски для плавания, рези ночка для прыжков, хоккейные клюшки, кольце рос. Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие 6 х 9 см, масса 150 г метают в горизонтальную и вертикальные цели, а большие 12 Х 16 см, масса 400 г используют для развития правильной осанки, нося их на голове.

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. Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса «Домашний стадион» - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

Будьте здоровы, малыши!