

## Консультация для родителей "Как оборудовать спортивный уголок дома» или «Как и чем занять ребенка".

Чем заняться во время карантина? Дети, лишенные уличных прогулок и спортивных занятий, начинают выплескивать нерастроченные силы дома. Но многим родителям приходится в это непростое время еще и работать на удаленке и делать массу других дел. К тому же усмирять чересчур разыгравшихся детей нужно, чтобы они не навредили себе или шум не мешал соседям. Поэтому постарайтесь найти время, чтобы поиграть с сыном или дочкой, придумайте ему увлекательное занятие. Совместная игра — это очень полезный навык для формирования дружеских и доверительных отношений между ребенком и родителями. Так что, пользуйтесь моментом и даже в помещении устраивайте активные игры.

**Спортивный уголок дома** помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой **уголок не сложно**: одни пособия можно приобрести в **спортивном магазине**, другие сделать самим. Обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палочка, мат - простой и обязательный минимум для дома. Благодаря этим предметам ежедневная зарядка превратится в игру, помогая малышу развить ловкость, координацию движений и силу. Выполняйте все упражнения вместе с ребенком. Предлагаемый комплекс подходит для детей в возрасте **3,5 — 4 лет**. **Дома** желательно иметь:

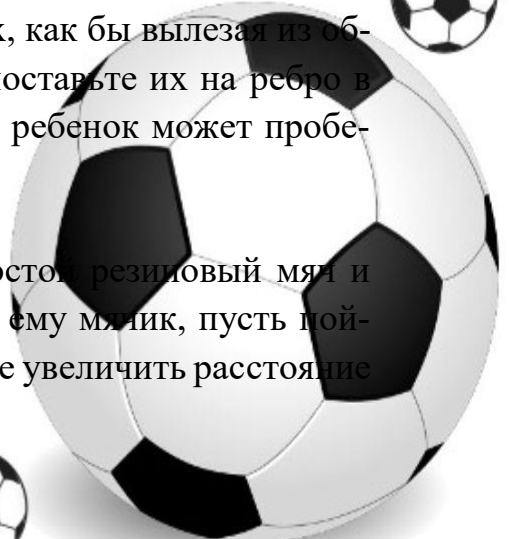
### **Обруч (халахуп)**

**Вращаем** - Развиваем координацию движений. Для начала научите ребенка вращать обруч на руке. Пусть вытянет одну руку вперед и повесит обруч на запястье, другой рукой резким движением надо закрутить обруч (помогите ребенку!). Напрягая руку с обручем, важно поддерживать вращение. Можно сказать, ребенку, что он должен рисовать рукой маленькие кружочки в воздухе.

**Пролезаем** - развиваем ловкость. Попросите свое чадо поднять руки с обручем над головой, пусть максимально вытянется. Теперь скажите, что нужно пролезть через обруч так аккуратно, чтобы обруч не касался тела. Затем все следует проделать в обратную сторону, то есть снизу-вверх, как бы вылезая из обруча. Если у вас имеется два или несколько обручей, поставьте их на ребро в ряд: у вас получится овальный тоннель, через который ребенок может пробегать или проползти.

### **Мяч**

**Броски** - развиваем координацию. Возьмите простой резиновый мяч и встаньте на небольшом расстоянии от ребенка. Киньте ему мячик, пусть поймает его в ладошки и перекинет вам обратно. Попробуйте увеличить расстояние





между вами и малышом.

Можно сыграть в известную игру «Съедобное - несъедобное». Соответственно, в первом случае карапуз должен поймать мячик, а во втором - отбросить его. **Перекаты** - укрепляем спину. Возьмите мяч и лягте животом на пол. Ребенка положите также на живот напротив себя на некотором расстоянии (2-3 метра). Перекатите мяч ребенку, чтобы он поймал его двумя руками и покатило обратно вам.

### **Скакалка**

**Прыжки** - развиваем координацию и мускулатуру ног

Сначала надо научить ребенка перепрыгивать двумя ногами через лежащую на полу скакалку. Когда это задание удастся выполнить, переходите к вращению скакалки вперед. Концы ее должны быть зажаты в ладонках, а руки широко расставлены в стороны. Попросите ребенка сделать мах двумя руками вперед, а затем назад. Наконец при махе вперед, когда скакалка перелетела через голову, покажите малышу, как нужно перепрыгнуть через нее двумя ногами одновременно. Попробуйте сделать несколько прыжков подряд.

**Перетягивание** - развиваем мышцы рук

Возьмите один конец скакалки, а другой дайте ребенку. Держаться надо за саму скакалку, а не только за пластиковую ручку. По разным сторонам комнаты положите игрушки. По команде каждый начнет тянуть скакалку в свою сторону. Поменяйтесь местами, чтобы поработать второй рукой.

### **Гимнастическая палка**

**Ходьба** - профилактика плоскостопия

Положите простую гимнастическую палочку на пол. Попросите малыша встать двумя ногами на один ее край так, чтобы пятки и носки касались пола. Руки - на пояс, спина ровная. Задача ребенка - перемещаясь небольшими шагами, добраться до другого конца палочки. Гимнастическая палочка все время должна быть под сводом стоп. Пусть ребенок пройдет так 2-3 раза


**Катание** - укрепляем пресс

Сядьте вместе с ребенком на пол. Палочку положите перед ногами ребенка. Поставьте его стопы на середину гимнастической палочки. Ноги должны быть согнуты в коленях, руки - вдоль туловища. Пусть кроха ногами докатит палочку до вас и вернет ее обратно ближе к себе. Палочку катать нужно только ногами.

### **Мат**

**Кувырок** - развиваем ловкость

Исходное положение - сидя на корточках, колени вместе. Посадите кроху лицом к мату, на самый край. Скажите, чтобы опустил голову, прижал подбородок к груди, а руки протянул вперед. Затем оттолкнулся ногами, приподняв копчик, и сделал кувырок вперед через голову. Страхуйте ребенка, закрывая своей рукой его затылок и прижимая подбородок к груди. Колени в перево-роте всегда согнуты!





## **Перекаты** - укрепляем спину и пресс

Малыш лежит на спине поперек мата. Руки вытянуты вверх, ноги выпрямлены. Пусть, не помогая себе руками и держа ноги вместе, перевернется на живот. Затем снова на спину. Докатился до конца мата? Пусть перекатами вернется обратно.

На устройство **спортивного уголка** влияет величина квартиры, ее планировка, степень загроможденности мебелью. Такой **уголок может занимать 2 кв. м.**, располагаться в углу комнаты, что позволит подходить к нему с двух сторон. Располагать **уголок** следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью.

Вертикальные стойки можно прикрепить к потолку и полу - это основание комплекса, на которое крепится канаты, веревочные лестницы, резиновая лиана, качели, кольцо, перекладины.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются с детьми под руководством и наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.

Во время выполнения следите за правильным дыханием детей, цветом кожных покровов, пульсом, чтобы не было чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок и чтобы не вызвать у ребенка отрицательные эмоции при занятиях физкультурой. Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса «Домашний стадион» - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

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 рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего 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. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном 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 двигательного перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.

### **Как обеспечить страховку 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: «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. 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 (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.

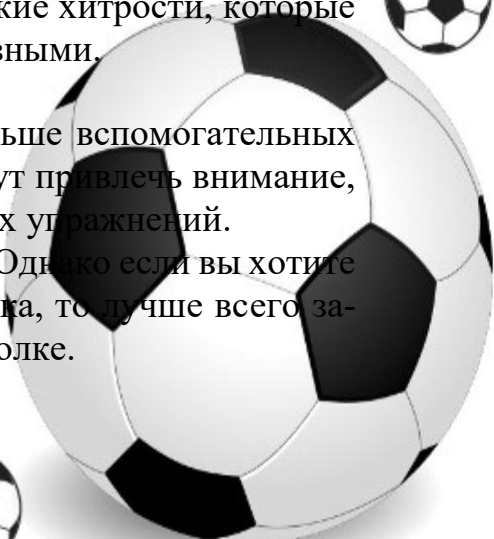
Стремитесь пресекать опрометчивость и бравату ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте: «А я и без рук могу стоять на перекладине». Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности. **Вниманию родителей:** вис только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребенок еще опирается ногами об пол.

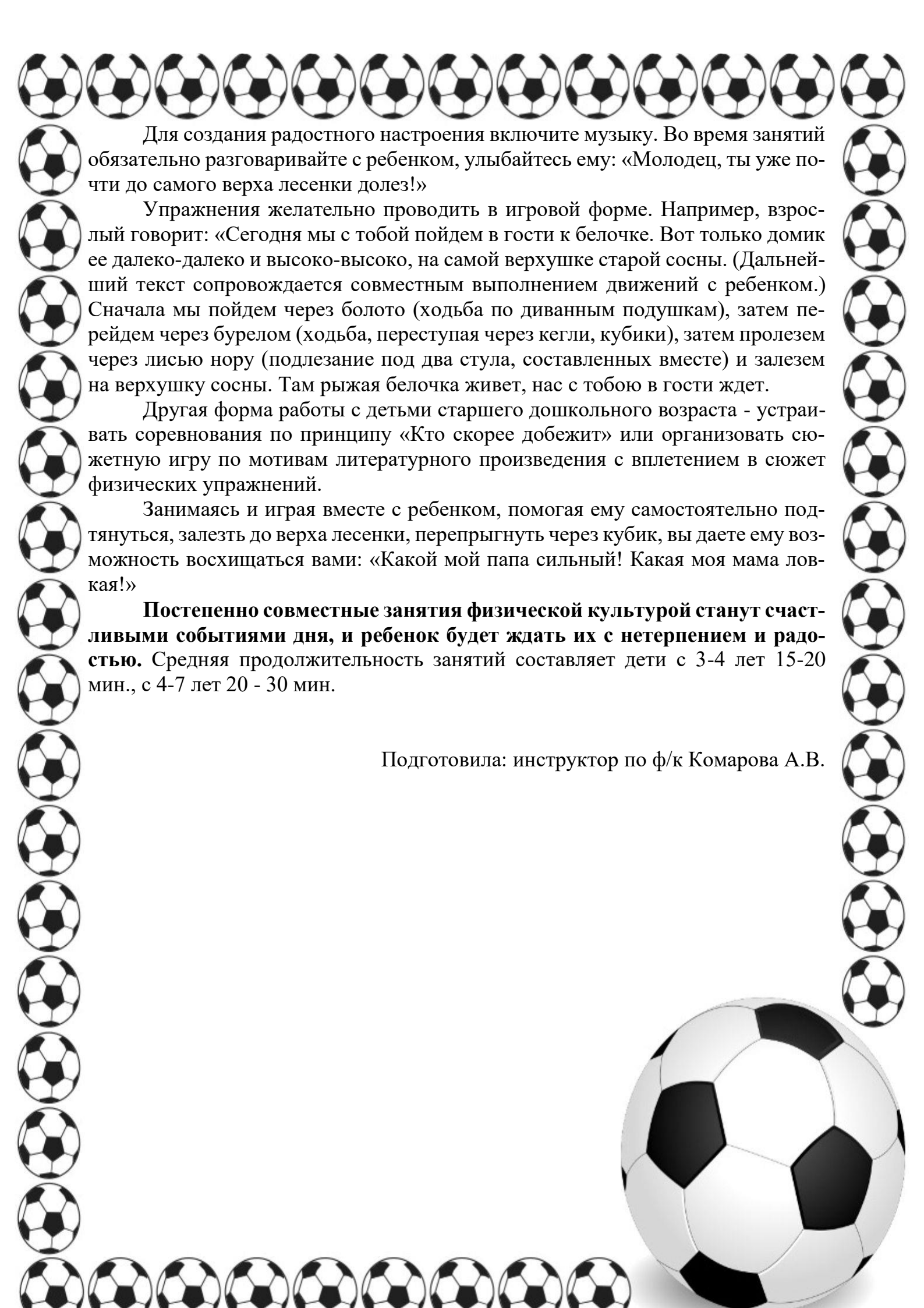
Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Предлагаем вашему вниманию маленькие хитрости, которые помогут сделать домашние занятия интересными и полезными.

### **Маленькие хитрости.**

Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.

Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то 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, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста - устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.

Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»

**Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью.** Средняя продолжительность занятий составляет дети с 3-4 лет 15-20 мин., с 4-7 лет 20 - 30 мин.

Подготовила: инструктор по ф/к Комарова А.В.