

Рекомендации для родителей по физическому воспитанию детей «Спортивный уголок дома»

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. Наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

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.
4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при прыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.
5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.
6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение.
7. К занятиям на комплексе не следует допускать перевозбужденных детей, потому что они не могут контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности, 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 принуждайте его.

Поддерживайте инициативу ребенка: «Давай я теперь буду с горки кататься!» – «Давай!» – «А теперь давай буду на турнике на одной ноге»

висеть!» – «Нет. Этого делать нельзя!

Страхуйте ребенка .



Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду 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 полу висами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.



Маленькие хитрости

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

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 влечением в сюжет физических упражнений.

Занимаясь и играя вместе с ребенком, 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 20 – 30 мин.