

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 223 «Лебёдушка»



Как организовать для ребенка спортивный уголок дома

Подготовил инструктор по физической культуре

Алексеева Светлана Викторовна

Как организовать для ребенка спортивный уголок дома.

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности.



Уголок следует располагать по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью. Для него достаточно места площадью 2 кв. м. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать. В него может входить турник, качели, подвесной канат, веревочная лестница и другие виды оборудования, которые доставят вашему малышу огромное удовольствие. Обычно в комплекте спортивного оборудования поставляются и мягкие маты, которые обезопасят вашего малыша от получения ссадин и синяков. К потолку или в дверном проеме на шнуре подвешивается большой мяч в сетке, который ребенок отталкивает, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, достает до него. Вначале мяч висит на уровне поднятой руки ребенка, а затем его следует поднять на 5-6 см. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения. Дома желательно иметь надувное бревно длиной 1-1,5 м. (можно использовать матрац). Ребенок переползает через него, перешагивает, сидит на нем, отталкивает. Дома должны быть мелкие физкультурные пособия: -мячи разных размеров (от теннисного до большого надувного и набивного массой 1 кг); -обручи (диаметром 15-20 см., 50-60 см); -палки диаметром 2.5 см. разной длины (25-30 см., 70-80 см.); -скакалки. Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие (массой 150г.) метают в горизонтальную и вертикальную цели, а большие (массой 400г.) используют для развития правильной осанки, нося на голове. Интересен для упражнений цветной шнур – косичка (длинной 60-70 см.). Он сплетается из трех шнуров разного цвета; на одном конце пришивается пуговица, а на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав круг, можно использовать для прыжков. В игре он служит «домиком». В дверном проеме можно подвешивать -одноместные качели, веревочную лестницу, канат, турник. На двери можно разместить корзину для забрасывания мяча, мишень для метания.

У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствие их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ребенком. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей.

Маленькие хитрости

Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Это привлекает внимание, стимулирует детей к выполнению упражнений.



Одежда большой роли не играет. Но 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: «Смотри, птенчик выпал из гнезда, давай поможем ему, заберёмся на верх и посадим в гнёздышко, чтобы его папа с мамой не волновались». (Затем совместно с ребёнком выполнить упражнение.) А сейчас мы пойдём по кочкам (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кубики), впереди туннель (подлезание под два стула, составленных вместе).

Рекомендации:

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 перекладки 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. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.
6. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно-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?

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.

Игры и занятия спортом развивают все группы мышц — как крупные, так и мелкие. Правильно формируется осанка, вырабатывается выдержка, реакция и ловкость. Это основные качества, развивающиеся во время активных игр и занятий спортом.

Играйте и занимайтесь вместе с детьми, тем самым повышая авторитет в глазах собственного ребёнка!!!

Ваш ребёнок будет с нетерпением ждать таких занятий.