

Рекомендации по организации спортивного уголка дома

Инструктор по физической культуре: Рыбаева Н.А

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. 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 самим. По мере накопления движений и расширения интересов ребенка, уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

Развивать у детей движения начинают рано. Для ребенка 4-7 на комплексе можно выполнять самые разнообразные движения: лазанье по канату, подвесной лестнице; висы на перекладине, кольцах; качание на качелях и вертикальных лианах; удерживание равновесия на наклонной лесенке. При этом занятия могут носить сюжетно-игровой характер: «Поездка на парусном корабле», «Кругосветное путешествие», «Мы – спортсмены» и т.д. Это привлекает детей, создает у них положительный эмоциональный настрой, в результате чего они постепенно овладевают новыми и более сложными видами движений.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, обручи, палки диаметром 2,5 см разной длины, скакалки. Интересен для упражнений цветной шнур – косичка (длиной 60-70 см). Он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются; на одном из них пришивается пуговица, на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг, можно использовать для прыжков, подлезаний. В игре такой шнур служит «домиком». В пролете двери можно закрепить съемную перекладину «турник», то это дает возможность подвешивать на нее одноместные качели, веревочную лестницу, канат. Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью.

Упражнения вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно. Также можно приобрести тренажеры, которые не занимают много места и удобны в пользовании (их можно хранить в ящике, расположив его в углу комнаты):

- детский эспандер – для развития мышц плечевого пояса;
- диск «Здоровье» – для укрепления мышц туловища и ног;
- гантели и гири – для укрепления рук и плечевого пояса;
- массажеры для стоп – для профилактики плоскостопия и массажа ступней ног;
- мяч - массажер – для массажа разных частей тела;
- резиновые кольца – для развития и укрепления кистей рук;
- гимнастические ролики – для развития координации;
- большие мячи фитболы – для развития гибкости позвоночника и координации движений. С ними хорошо выполнять разные комплексы упражнений на утренней гимнастике и после дневного сна. У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок.

