



Спортивный уголок дома



Подготовила инструктор по ФК
Никифорова
Вита Альфредовна



Воспитать ребенка здоровым, активным, ловким, смелым и находчивым?

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду.

развитию ловкости, самостоятельности.



Совместные занятия, а особенно занятия спортом благотворно влияют на каждого члена семьи и в целом, на эмоциональный фон в семье.

Лучшее время для физических упражнений с детьми - дневное, через 1-2 часа после завтрака или сразу же после дневного сна.

Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.

Для создания радостного настроения включите музыку.

Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему.

Давайте только посильные задания и обязательно хвалите своего малыша.

Упражнения на фитболе для детей дошкольного возраста являются одной из лучших альтернатив традиционным видам спорта.

Мячи на рынке представлены в широком ассортименте. Как правильно выбрать мяч.

Рекомендуется отдавать предпочтение изделиям диаметром 75 см. Такой фитбол подойдет для занятий каждому члену семьи. Если мячик предназначен только для малыша, то размер может быть и поменьше (45 см).

- матовая поверхность должна быть без рельефных вставок в виде рожков или пупырок. На матовой поверхности ребёнок не будет скользить;
- наличие антивзрывной системы ABS. Не игнорируйте этот параметр. Антивзрыв защищает мяч от внезапных потерь давления. В случае прокола фитбол медленно сдувается, и разрыва не происходит;
- некислотные цвета. Лучше выбрать спокойные тона, чтобы глаза ребенка и мамы не уставали смотреть на мяч.



Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.



Физические упражнения удобно производить с разнообразными снарядами. И немалое место в этом деле занимают гантели.

Начинать нужно с полых гантелей-обманок, которыми ребенок учится управлять, постепенно увеличивая вес гантелей за счет наполнителя.

Занятия с гантелями с весом не более 250 г. можно начинать с детьми 5-7 лет.



Как правильно подобрать скакалку для детей: скакалки бывают нескольких видов, но для обучения детей лучший вариант - это бисерная скакалка. Она самая послушная, позволяет прыгать на всех покрытиях и в любую погоду. А еще бисерные скакалки очень яркие и хорошо заметные, поэтому они нравятся детям.

Скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет слишком тонкой (а значит, и легкой, ее трудно будет крутить, если, наоборот, скакалка слишком толстая, то и крутить ее будет тяжело. Определить длину скакалки очень просто. Ребенок должен взять ее за ручки, наступить ногой на середину, натянуть. Если концы скакалки доходят до подмышечных впадин – длина подобрана правильно.

Прыжки через скакалку противопоказаны детям, имеющим заболевания сердца или другие недуги, при которых недопустимы высокие показатели пульса!



Спортивный комплекс, который можно установить дома или на даче, - отличный способ для дополнительного физического развития ребенка. Он бывает разных размеров и сложности в зависимости от возраста ребенка. Заниматься на спортивном комплексе можно с 1,5 -2 лет под присмотром родителей. Для детей такая дополнительная активность будет очень полезной и к тому же интересной. Как правило, все любят лазить по лестницам, кататься на кольцах или канате, висеть на перекладинах. Большой плюс в том, что дети делают это регулярно и по собственной инициативе. В процессе игры на спортивном комплексе родители могут предложить детям также выполнять гимнастические упражнения. Они направлены на развитие силы, координации, смелости.

Главное правило при использовании спортивного комплекса – соблюдение техники безопасности!

