

Спортивный уголок дома. (Рекомендации для родителей)

Ребенок растет и развивается с каждым днем. Ему все больше надо двигаться. И вот он начинает так носиться по комнате, что вся домашняя утварь рискует когда-нибудь опрокинуться вверх дном. Но ведь ребенка не привяжешь. Наоборот, надо радоваться, что малыш подвижен и жизнерадостен.

Для того, чтобы эта энергия была направлена в нужное русло, чтобы ребенок не был ограничен в движениях, а продолжал развиваться правильно, заботливому родителю непременно в голову приходит мысль: куплю детский спортивный комплекс. Лучшего выхода из создавшегося положения не придумаешь, потому что ребенок не только перестанет носиться по квартире, круша все, что попадает на пути, но и станет намного собраннее и дисциплинированнее. Родители это почувствуют в очень скором времени. Дело в том, что приобретя спортивный уголок для дома, вы исполняете давнюю мечту малыша о том, чтобы быть похожим на его накачанных кумиров из популярных фильмов.

Приучить ребенка к спорту с самого малого возраста – об этом мечтает каждый родитель. Всестороннее развитие без занятий спортом невозможно, его умственное и психическое развитие тесно связано с физическим состоянием. Увести малыша от болезней, укрепить его иммунитет, сделать закаленным и усилить устойчивость растущего организма к простудным и другим опасным заболеваниям - это цель всей жизни родителей. И все ясно понимают, что без спортивных тренировок достичь хорошего физического здоровья молодому растущему организму очень сложно. Конечно, маленького шалуна можно записать в многочисленные спортивные секции. Но ведь туда его надо водить по расписанию и забирать по окончании занятий. А времени на это, как обычно, у занятых родителей не хватает. Вот при таком положении вещей взрослые и начинают понимать цену того, как они правильно поступили, что в свое время приобрели спортивный комплекс шведская стенка для дома.

Теперь у вас дома есть все для того, чтобы не только свои нервы сбереечь, но и приучить своего ребенка целенаправленно заниматься спортом. Он может лазать, вертеться, кувыркаться без опасения за сохранность мебели и посуды. Причем занятия эти будут контролироваться и направляться взрослыми. А чаще всего бывает так, что родители, которым в свое время некогда было заниматься своим физическим здоровьем и сами втягиваются в это азартное дело и становятся активными и авторитетными партнерами для своих детей.

Удобство спортивного комплекса заключается и в том, что разместить его в комнате несложно. Он прекрасно помещается в детской комнате и много места не занимает, так как устанавливается вдоль стены. Развлечений в домашнем спортивном комплексе, несмотря на его

компактность, вполне достаточно. В него входит турник, качели, подвесной канат, веревочная лестница и другие виды оборудования, которые доставят вашему малышу огромное удовольствие.

Производители домашних спортивных комплексов хорошо позаботились и о безопасности малышей. Родителям не нужно беспокоиться о том, что ребенок, занимаясь на тренажерах, может упасть и получить сильный ушиб. Обычно в комплекте спортивного оборудования поставляются и мягкие маты, которые обезопасят вашего малыша от получения ссадин и синяков. Конечно, без падений не обойдется. Но каждая неудача разовьет в маленьком спортсмене умение стойко переносить неудачи. С каждым разом он будет становиться ловчее, будет заметно, как в нем кроме физических качеств развивается сила воли, упорство и терпеливость. Конечно, без поддержки мамы и папы не обойдется. Взрослому члену семьи непременно нужно быть рядом с занимающимся малышом. Это нужно не только для того, чтобы подбодрить ребенка, похвалить его за успехи, показать, как правильно выполняются те или иные упражнения. Родители сами должны стать примером в спортивных занятиях.

Давно уже стало верным утверждение, что совместное увлечение укрепляет семейные взаимоотношения. Члены семьи становятся настоящими друзьями в полном смысле этих слов. Они чувствуют поддержку и плечо друг друга. А это есть основание для того, чтобы совместно противостоять тем жизненным трудностям, которые встречаются на пути у каждого человека.

Родители, которые своевременно установят у себя дома спортивный уголок, никогда не будут находиться со своим взрослеющим ребенком в состоянии противостояния. Все проблемы они будут решать совместно, так как занятия спортом научат их побеждать и находить правильное решение всех проблем. Для ребенка они станут настоящими советчиками.

Занятия физическими упражнениями дома.

(Рекомендации для родителей)

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 формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения. Дома желательно иметь так называемое надувное бревно длиной 1 – 1,5 м (можно использовать матрац, одеяло). Ребенок через него сначала переползает, затем перешагивает, ставит игрушки, сидит на нем, катает, отталкивает. По доске длиной 1,5 – 2 м, шириной 30 – 20 см ребенок ходит, упражняясь в сохранении равновесия, ползает по ней на четвереньках (колених и ладонях), перешагивает через нее. В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча и набивного мяча массой 1 кг для детей старшего дошкольного возраста), обручи диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см, палки диаметром 2,5 см разной длины короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, скутер, санки, лыжи, велосипед, доски для плавания, резиночка для прыжков, хоккейные клюшки, кольцоброс. Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие 6 X 9 см, масса 150 г метают в горизонтальную и вертикальные цели, а большие 12 X 16 см, масса 400 г используют для развития правильной осанки, нося их на голове.

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, пролезания. В игре такой шнур служит «домиком». Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др. Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самоотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

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.