

Консультация для родителей "Уголок здоровья дома"

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок не сложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. Обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палочка, мат – простой и обязательный минимум для дома. Благодаря этим предметам ежедневная зарядка превратится в игру, помогая малышу развить ловкость, координацию движений и силу.



Дома желательно иметь:

Обруч

Для начала научите ребенка вращать обруч на руке. Пусть вытянет одну руку вперед и повесит обруч на запястье, другой рукой резким движением надо закрутить обруч (помогите ребенку!). Напрягая руку с обручем, важно поддерживать вращение. Можно сказать, ребенку, что он должен рисовать рукой маленькие кружочки в воздухе.

Попросите свое чадо поднять руки с обручем над головой, пусть максимально вытянется. Теперь скажите, что нужно пролезть через обруч так аккуратно, чтобы обруч не касался тела. Затем все следует проделать в обратную сторону, то есть снизу-вверх, как бы вылезая из обруча. Если у вас имеется два или несколько обручей, поставьте их на ребро в ряд: у вас получится овальный тоннель, через который ребенок может пробегать или проползти.

Мяч

Возьмите простой резиновый мяч и встаньте на небольшом расстоянии от ребенка. Киньте ему мячик, пусть поймает его в ладошки и перекинет вам обратно. Попробуйте увеличить расстояние между вами и малышом. Можно сыграть в известную игру «Съедобное – несъедобное». Соответственно, в первом случае карапуз должен поймать мячик, а во втором – отбросить его. Возьмите мяч и лягте животом на пол. Ребенка положите также на живот напротив себя на некотором расстоянии (2-3 метра). Перекатите мяч ребенку, чтобы он поймал его двумя руками и покатило обратно вам.

Скакалка

Сначала надо научить ребенка перепрыгивать двумя ногами через лежащую на полу скакалку. Когда это задание удастся выполнить, переходите к вращению скакалки вперед. Концы ее должны быть зажаты в ладошках, а руки широко расставлены в стороны. Попросите ребенка сделать мах двумя руками вперед, а затем назад. Наконец при махе вперед, когда скакалка

перелетела через голову, покажите малышу, как нужно перепрыгнуть через нее двумя ногами одновременно. Попробуйте сделать несколько прыжков подряд.

Гимнастическая палка

Профилактика плоскостопия.

Положите простую гимнастическую палочку на пол. Попросите малыша встать двумя ногами на один ее край так, чтобы пятки и носки касались пола. Руки – на пояс, спина ровная. Задача ребенка – перемещаясь небольшими шагами, добраться до другого конца палочки. Гимнастическая палочка все время должна быть под сводом стоп. Пусть ребенок пройдет так 2-3 раза. Сядьте вместе с ребенком на пол. Палочку положите перед ногами ребенка. Поставьте его стопы на середину гимнастической палочки. Ноги должны быть согнуты в коленях, руки – вдоль туловища. Пусть ребенок ногами докатит палочку до вас и вернет ее обратно ближе к себе. Палочку катать нужно только ногами.

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью. На устройство спортивного уголка влияет величина квартиры, ее планировка, степень загруженности мебелью. Такой уголок может занимать 2 кв. м., располагаться в углу комнаты, что позволит подходить к нему с двух сторон. Вертикальные стойки можно прикрепить к потолку и полу – это основание комплекса, на которое крепятся канаты, веревочные лестницы, резиновая лиана, качели, кольцо, перекладины.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются с детьми под руководством и наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно

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 ним.

Источник: "О ловкости и ее развитии" Бернштейн Н.А.- М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.

Литвинова Виктория Владимировна, инструктор по ФИЗО