



## Спортивный уголок дома

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.

Развивать у детей движения начинают рано. Малыш еще в кроватке. Он проводит время бодрствования лежа, но уже пытается изменить позу, приподняться. Эти попытки ему нужно облегчить, расположив поперек кроватки круглую палочку-опору (диаметром 2- 2,5 см). Взявшись за нее, ребенок увереннее поднимается и, главное, делает это самостоятельно, тогда, когда хочется, не ожидая помощи близких. Следующим умением – вставать – ребенок овладевает легче, если укрепить над первой опорой еще 2-3 палочки, одну над другой. Начинающему ходить необходимо иметь устойчивые предметы, за которые можно ухватиться, сделав еще неуверенные 2-3 шага (стул, табуретка, столик). Это придаст малышу уверенность, желание самостоятельно двигаться. Большой куб (со сторонами 40х40 см, высота 20- 30 см) затем используется ребенком для влезания, спрыгивания. 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, пролезания. В игре такой шнур служит «домиком». Лесенка – стремянка состоит из двух пролетов, соединенных друг с другом зубатой планкой, допускающей установку стремянки наклонно под разным углом. Ширина каждого пролета 45 см, высота 100- 150 см, расстояние между перекладинами 12- 15 см, диаметр их 2,5 - 3 см. Высота вертикальной лесенки 150- 200 см. На нее можно прикрепить скат с бортиками, оснастив его зацепами, по которому катит мяч, корзину для забрасывания мяча, мишень для

метания. Если перекладины лесенки съемные, то это дает возможность подвешивать на нее одноместные качели, веревочную лестницу, канат, невысокую перекладину – турничок. В настоящее время разрабатываются конструкции, позволяющие убирать лесенку вплотную к стене или выдвигать, когда ребенок собирается заниматься. Интересные упражнения в перешагивании предлагаются для малыша на лесенке, сделанной из двух толстых шнуров и «перекладин» из тесьмы, устанавливаемых чаще или реже, в зависимости от умений ребенка, длины его шагов. Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или 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, отсутствия их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.

Было доказано, что совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствует развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Родителям впервые представилась возможность сравнить уровень физического развития своего ребенка и других детей того же возраста. Не одна мать была разочарована, убедившись, что ее ребенок отстает от сверстников в двигательных действиях: ходьбе, беге, прыжках, лазанье и ритмических движениях на год-два. После нескольких совместных занятий ребенок, как правило, достигает требуемого уровня двигательного развития, а зачастую и перегоняет других детей, делая незаурядные успехи.



Информацию предоставил инструктор по ФИЗО Долгова М.В.

с сайта <http://www.uchportal.ru/publ/22-1-0-1637>