

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
МАДОУ д/с № 13 «Сказка»
Ермолаева В.В.

В копилку для родителей



«СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК ДЛЯ РЕБЕНКА ДОМА»

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Именно в семье закладывается «фундамент» здоровья.

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 самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

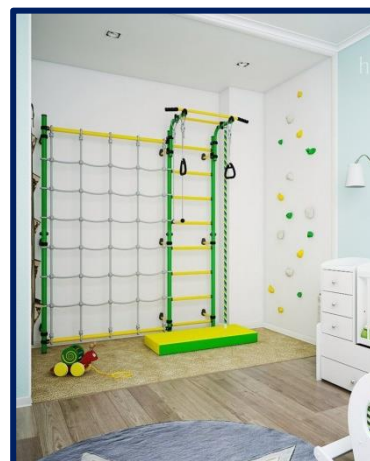
Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

Детский спортивный комплекс:

Спортивный уголок или зона для активных игр – очень полезный и нужный объект в детской. Но далеко не у всех есть возможность организовать дома отдельный спортивный зал. Тогда даже простой спортивный уголок, шведская стенка со съемными снарядами или самодельный скалодром, то есть накрученные на стену зацепы – уже огромный шаг вперед.

Виды физкультурного снаряжения:

Сегодня выбор спортивных снарядов, предназначенных для установки дома, действительно, очень велик. И если раньше можно было сказать о шведской стенке в детской комнате и тебя бы все



поняли, то сегодня от правильной терминологии зависит очень многое. Планируя покупку и выбирая место для тренажеров, стоит понимать, к чему можно присмотреться:

- ✓ Обычный турник в дверной проем. На него могут навешиваться любые дополнительные снаряды;
- ✓ Классическая шведская стенка;
- ✓ Шведская стенка под ключ – с кольцами, турником, скамьей для качания прессы, канатом, веревочной лестницей, трапецией и качелями;
- ✓ П-образный комплекс, дополненный рукоходом;
- ✓ Комплекс-остров, с возможностью размещения в любом месте, хоть в центре комнаты. Дополняется вторым этажом, скатом или горкой;
- ✓ Стена-скалодром с зацепами;
- ✓ Персональный тренажерный зал.

Некоторые решения предназначены только для занятия спортом, некоторые выполняют функцию игровой зоны для активного отдыха. Какой вариант выбрать, зависит от размеров помещения, пожеланий родителей, а также интересов и возраста ребенка.

Монтаж. Правила установки:

Безопасность и комфорт при занятии спортом – главные требования, которые предъявляются к спортивному снаряду.

Есть ряд нюансов, связанных с размещением спортивных объектов в жилых помещениях ограниченного метража:

- ✓ Расстояние между шведской стенкой и стеной, к которой она будет крепиться, минимум 15 см;

- ✓ При основном способе крепления к стене – стена должна быть несущей;

- ✓ Минимальная ширина стенки – 600 мм;

- ✓ Распорный комплекс нельзя монтировать в помещении, где установлены натяжные потолки. Сначала установить шведскую стенку, а потом заказать потолки – можно, но выйдет дорого и очень непрактично. Если натяжные потолки уже есть или планируются, лучше выбрать модели СДК с креплением к стене или островом;

- ✓ Выбирая модели со скатом или горкой, предусматривайте место для комфортного пользования оборудованием;

- ✓ Комплексы-острова или П-образные стенки более функциональны и практичны, но занимают больше места, золотая середина между классической шведской стенкой и островом – Т и Г-образные тренажеры. Еще одна достойная альтернатива – шведская стенка с навесным турником и снарядами;

- ✓ Минимальное расстояние между шведской стенкой и противоположной стеной должно составлять от 1 метра;

- ✓ Идеальные условия размещения стенки – это возможность расположить спортивный мат под зоной занятий.



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.

Дополнительно спортивный уголок можно оснастить следующим оборудованием: обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка, мат – простой и обязательный минимум для дома.

Данная атрибутика помогает разумно организовать не только досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, но и развивает ловкость, силу, координацию движений и самостоятельность. Благодаря этим предметам ежедневная зарядка превратится в интересную и увлекательную игру.



Выполняйте все упражнения вместе с ребенком, и он будет просто счастлив вместе с вами осваивать физические нагрузки.

Перечень различных упражнений с ОБРУЧЕМ

С помощью обруча можно развивать такие физические качества как: координация движений, ловкость, глазомер.

✓ Прокатить обруч и нырять через него на бегу так, чтобы он не упал. Это упражнение на ловкость, оно настолько нравится детям, что они не считают его тренировкой, а игрой.

✓ Вращать на вытянутой руке в одну и другую сторону.

✓ Прыжки через обруч с вращением вперед, обруч в руках перед собой вертикально. Упражнение стараться выполнять, не сходя с места, без остановки, во время прыжка руки опускать вниз, спину держать прямо.

✓ Вращение обруча на талии, одна нога немного вперед, обруч прижат к спине. Одновременно качаясь вперед-назад, закрутить обруч. Стараться его удержать во вращающемся положении.

✓ Прыжки через обруч с вращением назад, то же, что и в п. 1, но предмет — в обратном направлении.

✓ Вращение обруча на шее с поочередным подниманием рук вверх.

✓ Прыжок вперед через обруч.

✓ «Вертушка» — обруч в вертикальном положении прижат одной рукой к полу, закрутить, поймать его другой рукой, свободная рука в сторону, стараться закручивать обруч как можно сильнее, выполнять упражнение



красиво.

Перечень различных упражнений с МЯЧОМ

С помощью мяча можно развивать такие физические качества как: координацию движений, глазомер, ловкость, быстроту реакции.

- ✓ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши (1-3 раза) и поймать его двумя руками;
- ✓ Ударить мяч о землю и поймать его одной или двумя руками;
- ✓ Ударить мяч о стену и поймать его одной или двумя руками;
- ✓ Ударить мяч о стену, после отскока его от пола поймать его одной или двумя руками;
- ✓ Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать его одной или двумя руками;
- ✓ Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, из-за головы, из-под ноги, из-под руки, и поймать его двумя руками.

Стоя в парах:

- ✓ Перебрасывать друг другу мяч из положения рук снизу;
- ✓ Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока мяча от пола;
- ✓ Перебрасывание и ловля мяча друг другу одной рукой;
- ✓ Ударить мяч о стенку так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнера, который должен поймать его.

Перечень различных упражнений со СКАКАЛКОЙ

С помощью скакалки можно развивать такие физические качества как: координацию движений, глазомер, ловкость, быстроту, прыгучесть, выносливость.

✓ Прыжок с выведением ног вперед: берём скакалку в руки, ноги сводим вместе, делаем замах скакалкой и прыжок. Приземляемся на одну ногу, а затем опускаем вторую.

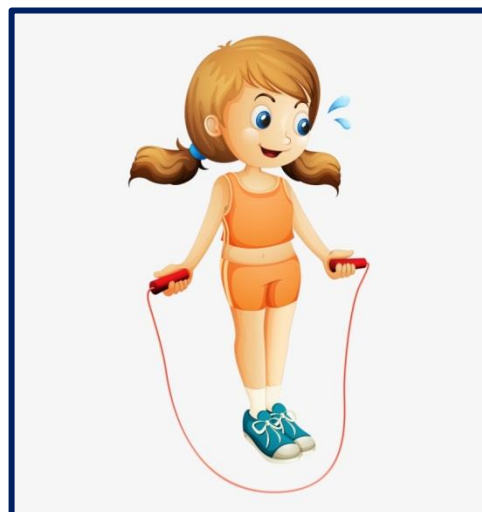
✓ Прыжок с поджатыми коленями: становимся прямо, скакалку заводим назад. Заносим снаряд наверх, одновременно подпрыгиваем и стараемся прижать колени к груди. Выпрямляем ноги и возвращаемся в исходное положение.

✓ Вращение скакалки в обратном направлении: становимся прямо, ноги вместе. Скакалку заводим перед собой. Делаем прыжок и замах снарядом за спину. Следите за правильным положением кистей в этом упражнении, иначе ребёнок может получить вывих.

✓ Прыжок со скрещенными руками: становимся прямо, ноги вместе. Заводим скакалку назад. Делаем прыжок, перекрещивая руки со шнуром. До приземления ладони со снарядом нужно привести в начальное положение.

✓ Прыжок со скрещенными ногами: становимся прямо, ноги перекрещиваем. Заводим скакалку назад. Делаем прыжок и пропускаем шнур под ногами. Возвращаемся в исходное положение, приземляясь на скрещенные ноги.

✓ Двойное прокручивание снаряда: становимся



прямо, ноги вместе. Делаем замах скакалкой и подпрыгиваем. До приземления нужно два раза прокрутить шнур под ногами. Осваивать последнее упражнение рекомендуется только тогда, когда ребёнок уже уверенно пользуется снарядом и умеет выполнять другие виды прыжков.

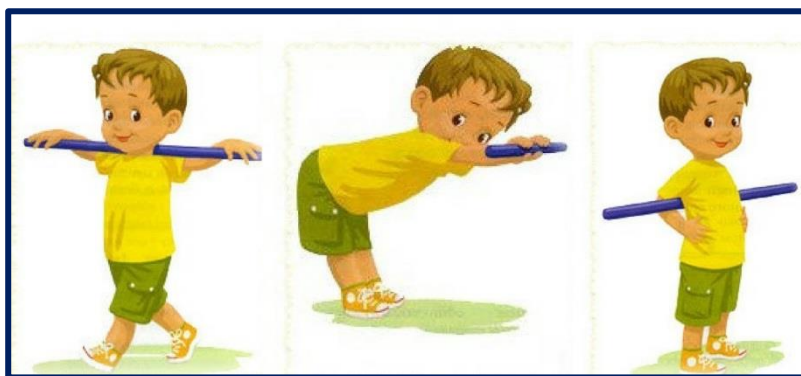
✓ Поочередные прыжки: Движения должны выполняться попеременно, чередуя ноги. Визуально прыжки должны быть похожи на бег на месте, к которому добавили скакалку. Это отличный способ, позволяющий существенно увеличить общее количество прыжков за конкретный период.

✓ Прыжки с поворотами таза. Займите базовую позицию. При прыжках поворачивайте бедра в стороны: 1 прыжок – бедра влево, 2-й прыжок – бедра вправо.

Перечень различных упражнений с ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

С помощью гимнастической палки можно проводить профилактические меры по предотвращению нарушения осанки и плоскостопия.

✓ Положите простую гимнастическую палку на пол. Попросите ребенка 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 палка все время должна быть под сводом стоп. Упражнение выполняется 2-3 раза.



✓ И.п.: стоя, руки в упоре на вертикально стоящую палку.

Выполнять приседания, разводя колени в стороны, спина прямая.

✓ И.п.: лежа на животе, гимнастическая палка в прямых руках за спиной. Поднять корпус, удерживая туловище в этом положении 3-4 сек., руки прямые.

✓ И.п.: стоя, палка на лопатках. Выполнять повороты в одну и другую стороны.

Перечень различных упражнений с использованием ГИМНАСТИЧЕСКОГО МАТА

✓ Кувырок. Исходное положение – сидя на корточках, колени вместе. Посадите ребенка лицом к мату, на самый край. Скажите, чтобы опустил голову, прижал подбородок к груди, а руки протянул вперед. Затем оттолкнулся ногами, приподнимая копчик, и сделал кувырок вперед через голову. Страхуйте ребенка, закрывая своей рукой его затылок и прижимая подбородок к груди. Колени в перевороте всегда согнуты!



✓ Перекаты № 1. Ребенок лежит на спине поперек мата. Руки вытянуты вверх, ноги выпрямлены. Пусть, не помогая себе руками и держа ноги вместе, перевернется на живот. Затем снова на спину. Докатился до конца мата? Пусть перекатами вернется обратно.

✓ Перекаты № 2. Ребенок сидит, согнув колени, обхватив их руками (каждую ногу отдельно, на уровне середины голени). Выполнять перекаты вперед и назад, не заваливаясь с сторону и не отпуская ноги.

Еще несколько подсказок для взрослых

✓ При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.

✓ Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

✓ Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.

✓ Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

✓ 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 крепится 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.

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

✓ К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигателью перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т. д.