

Консультация для родителей «Домашний стадион дома»

Как воспитать ребенка активным и ловким, смелым и находчивым? Как помочь ему подготовиться к учебе в школе и жизни среди других людей? Как организовать занятия физкультурой в семье? Давайте, попробуем разобраться в этом вместе.

Поддержать общий интерес детей к двигательной деятельности могут, в первую очередь, спортивные игрушки и инвентарь, имеющиеся дома: мяч, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, скутер, санки, лыжи, велосипед, хоккейные клюшки, кольцоброс и т.д. Лишенные этих игрушек, дети, соответственно, лишены и опыта взаимодействия с ними, они менее подвижны, неинициативны, реакция их замедлена. Следовательно, задача взрослых – создать такую среду, которая будет стимулировать естественную детскую потребность в движении, пробуждать чувство «мышечной радости».

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 5-7 лет в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и снаряжения, тренажеры.

При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от расписания занятий спортивной секции, погодных условий, настроения сверстников – партнеров по играм, наличия свободного времени у родителей.

Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса «Домашний стадион» - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

Подсказки для взрослых

1. Приобретайте только сертифицированную продукцию.
2. Доверьте установку и монтаж комплекса представителям компании.
3. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.п.
4. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен на оконную раму.
5. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям.

6. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик или мат.
7. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.
8. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.
9. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательльно перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить.

Как обеспечить страховку ребенку во время занятий

Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое – либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.

Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка: «Давай я теперь буду с горки кататься!» - «Давай!» - «А теперь давай я буду на турнике на одной ноге висеть!» - «Нет. Этого делать нельзя! Но можно повисеть на турнике вниз головой, зацепившись двумя ногами, когда я тебя крепко держу».

Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой.

Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте: «А я и без рук могу стоять на перекладине». Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности.

Для начала занятий совсем не обязательно монтировать все снаряды, предлагаемые изготовителем. На первое время достаточно двух – трех. И пусть ими станут гимнастическая лесенка – турничок, горка – скат и качели. Поддержать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Предлагаем вашему вниманию маленькие хитрости, которые помогут сделать домашние занятия интересными и полезными.

Маленькие хитрости

Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков, колокольчиков, погремушек и т.п. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.

Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако, если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке. Для создания радостного настроения включите музыку, например, песенки из веселых

детских мультфильмов. Упражнения с детьми желательно проводить в игровой форме.

Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее (выше, дальше) добежит (прыгнет, метнет)» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений. Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»

Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20-30 минут.

Что делать, если ребенок «вырастает» из комплекса?

Для того, чтобы физкультурно-оздоровительный комплекс мог «расти» вместе с вашим ребенком, существует несколько несложных приемов.

1. Добавьте новые снаряды, например, дополните комплекс «тарзанкой» (гибким подвесным шнуром – канатом).
2. Частично модернизируйте снаряды комплекса: вместо неподвижной лесенки натяните сетку или подвесной трап.
3. Измените подвижность опоры. Закрепив свободно подвешенные лесенки на веревочной основе на перекладине, вы получите новый вариант лазалок и качелей одновременно.