

## Спортивный уголок дома

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (наследственная предрасположенность, социальные условия и др.). К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность, которая оказывает благоприятное воздействие на формирующий организм.



Достижение хорошей двигательной активности ребенка в семье во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относится ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, лесу.

Родителям следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды. Рациональный подбор и размещение физкультурного оборудования создают также благоприятные условия для раскрытия творческих замыслов ребенка.

Одним из важных требований к отбору оборудования является безопасность его использования – устойчивость и прочность. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма желательно иметь мат. В комплекты оборудования советуем включать разные по величине предметы; крупногабаритные (гимнастическая лестница, мягкие модули, детские мини-стадионы) и мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т. д.). При создании физкультурно-игровой среды также старайтесь учитывать возрастные и индивидуальные особенности вашего ребенка, а также его интересы.

Для ребенка 4-7 лет советую приобрести какой-нибудь спортивно-игровой комплекс («Крепыш», «Растан», «Забава») или самим оборудовать физкультурный уголок и постепенно дополнять его разными пособиями.

На комплексе можно выполнять самые разнообразные движения; лазанье по канату, подвесной лестнице; висы на перекладине, кольцах;

качание на качелях и вертикальных лианах; удерживание равновесия на наклонной лесенке. При этом занятия могут носить сюжетно-игровой характер: «Кругосветное путешествие», «Мы – спортсмены» и т.д. Это привлекает детей, создает у них положительный эмоциональный настрой, в результате чего они постепенно овладевают новыми и более сложными видами движений.

Дома желательно иметь несколько мягких модулей; бум напольный, валик «Змейка» – для упражнений в ходьбе, беге и равновесии; полукольцо (дуга) – для подлезания. Одним из самых увлекательных пособий для дошкольников является гимнастическая лестница. На нее можно прикрепить скат с бортиками; подвесить корзину и мишень для забрасывания мяча и метания предметов. Если перекладыны лесенки съемные, то к верхней прикрепить веревочную лестницу, канат, качели. Дома необходимо иметь мелкие физкультурные пособия: различные мячи, обруч, гимнастическую палку, шнур.

Надежным средством повышения двигательной активности у детей являются тренажеры. Кроме того они способствуют развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила и общая выносливость.

Велотренажер – для укрепления мышц ног и развития выносливости; брусья – для укрепления мышц рук и брюшного пресса; скамью наклонную – для тренировки мышц брюшного пресса; тягу – для укрепления мышц рук и плечевого пояса, туловища.

Родителям необходимо осуществлять контроль за физической нагрузкой ребенка на тренажерах. Общая продолжительность занятий на детском тренажере должна составлять не более 20 минут, включая отдых.

Занятия на тренажерах могут носить сюжетно-игровой характер: «Гонки велосипедистов», «Скачки на лошадях», «Полет в космос».

Можно также приобрести тренажеры, которые не занимают много места и удобны в использовании (их можно хранить в ящике, расположив его в углу комнаты): детский эспандер – для развития мышц плечевого пояса; диск «Здоровья» – для укрепления мышц туловища и ног; гантели и гири – для укрепления рук и плечевого пояса; массажеры «Колибри» – для профилактики плоскостопия и массажа ступней ног; мяч-массажер – для массажа разных частей тела; резиновые кольца – для развития и укрепления кистей рук; гимнастические ролики – для развития координации; большие гимнастические мячи – для развития гибкости позвоночника и координации движений.

Советую вовлекать своих детей в игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости.