

Инструктор по физической культуре

Джаспаева М.С.

**Консультация
для родителей:
"Домашний
стадион"**



Поддержать общий интерес детей к двигательной деятельности могут, в первую очередь, спортивные игрушки и инвентарь, имеющийся дома: мяч, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, скутер, санки, лыжи, велосипед, доски для плавания, резиночка для прыжков, хоккейные клюшки, кольцо брос и т.д. Лишенные этих игрушек, дети лишены, соответственно, 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 т.д.

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 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, выносливости и гибкости.

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.

Маленькие хитрости.

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

Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако, если вы хотите укрепить стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.

Для создания радостного настроения включите музыку (из детских мультфильмов). Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже до самого верха лесенки долез!»

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.

К занятиям на комплексе не следует допускать детей в перевозбужденном состоянии, 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.

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

Игры с лазаньем.

«Белки в лесу»

Из числа играющих, выбирается водящий – охотник. Он становится в свою сторожку (за стул, в обруч), а белки размещаются на некотором расстоянии от лесенки. По сигналу взрослого: «Берегись!» или по хлопку в ладоши белки стараются залезть на какой-либо предмет (стул, лесенку), повиснув на кольцах, перекладине так, чтобы ноги не касались пола. В это время охотник пытается их поймать – осалить рукой. Пойманные белки уходят в сторожку охотника и пропускают один кон. Через 2-3 кона выбирается новый охотник.

«Кто скорее до флажка»

Играют парами. Дети стоят перед полосой препятствий (можно использовать стулья). По условному сигналу игроки бегут к стульям, подлезают под ними и добегают до лесенки. Залезают на неё, касаются флажка, закрепленного наверху. Слезают с лесенки и возвращаются назад. Выигрывает ребенок, который прибежал первым.

Игра продолжается с другим заданием (например, допрыгать до лесенки на одной ноге, залезть на неё одноименным способом, слезть вниз и вернуться назад).



Игры с метанием.

Специалисты различают метание вдаль и в цель (горизонтальную и вертикальную). В домашних условиях начинать метать в вертикаль-ную подвесную сетку предпочтительнее, т.к. в этом случае обои на стене квартиры останутся целыми, и вы не услышите криков возмущенных соседей.

Метать в цель можно снизу или сбоку, от груди, от плеча и из-за спины через плечо.

«Лови-бросай, упасть не давай!»

Мяч диаметром 5-6 см, сетка, колокольчик или другая подвесная мишень. Ребенок стоит на некотором расстоянии от сетки и бросает мяч в мишень (колокольчик). Взрослый стоит или сидит рядом с сеткой, ловит падающий мяч и возвращает его ребенку. Задача игрока – не уронить мяч.

«Попади в цель» или «Охота индейцев в прериях»

Оборудование: гимнастическая стенка, бумажные (газетные или тканевые шары) диаметром 5-10 см (по количеству играющих), подвесная мишень (погремушка или бумажная фигурка). Взрослый и ребенок по очереди метают легкие шары в вертикальную цель. Подсчитывают количество точных попаданий.

Вариант игры: мишень подвешивают на перекладине и раскачивают из стороны в сторону. Задача игрока – попасть в движущуюся цель.

Если мишени придать форму животного (вырезав фигурку из картона и прикрепив на бечевке), тогда это будет игра «Охота индейцев в прериях»



