

"Физкультура дома? ДА!"



*Ирина Вячеславовна
Полященко*

Подготовила инструктор ФК Ирина Вячеславовна Полященко

Какой родитель не мечтает видеть своих детей здоровыми, веселыми, физически развитыми? И

для этого мы в первую очередь даём своим детям знания о гигиене своего тела, о том, как правильно питаться и как лечиться. И совершенно забываем о том, что оптимальный двигательный режим является основой для нормального роста и гармоничного развития ребенка.

Занимаясь интеллектуальным и творческим развитием своего ребенка, родители совершенно забывают о том, что большую часть дня ребенок находится в малоподвижном состоянии. «Ничего страшного, усидчивее будет!» - считают многие папы и мамы.

А между тем, **недостаток движения** сказывается на физическом, умственном и эмоциональном развитии детей. По подсчетам физиологов для нормального развития ребенку необходимо 4-6 **часов** двигательной активности ежедневно.

Для того, чтобы ребенок рос не только умным, но и здоровым, родители должны организовать дома такой режим жизни,

в котором много места уделяется активному отдыху, веселым подвижным играм. Особую радость детям доставят занятия в специально обустроенном спортивном уголке. Много места в квартире он не займёт. Нужно найти 2-3 метра площади в хорошо проветриваемом месте.

Это может быть утепленный балкон или место около балкона или окна. Важнейший критерий при выборе детского комплекса –

его безопасность, надежность конструкций и устойчивость (наличие прочных креплений к стене и потолку, противоскользящих накладок на всех ножках), отсутствие острых углов, выступающих металлических труб или прутьев,

а также на экологическую безопасность материалов, из которого изготовлен комплекс.

Кроме того, все металлические или пластиковые детали должны легко мыться, а текстильные –

стираться в машине. Прекрасно, если в доме имеется гимнастический мат, но и обычный ковёр тоже подойдёт. Выполнение различных упражнений и прыжков будет безопаснее, и не будет беспокоить соседей снизу. Если в квартире нет места для стационарного спортивного уголка, можно приобрести складные тренажеры и компактные спортивные снаряды, которые можно убрать в шкаф или под кровать.

Привлекать к различным физическим упражнениям своего ребенка можно уже начиная с 1 года. Пока для него будет достаточно детского спортивного комплекса для дома, в который будет входить детская **спортивная стенка -**

шведская стенка, качели и перекладина.

По мере взросления ребенка, соответственно его изменяющимся потребностям и возникающим интересам, можно доукомплектовывать детский спортивный комплекс гимнастическими кольцами, канатом с креплением, верёвочной лестницей. Если Ваш ребенок увлекается баскетболом, приобретите баскетбольное кольцо со щитом, с помощью которого он сможет оттачивать своё мастерство.

Для мальчиков будут полезными специальные кольца с перекладиной, выполняя упражнения на которых, он сможет укреплять мышцы спины и рук.

Приобретая **скамью или навес для пресса** для домашнего детского спортивного комплекса, вы сможете выполнять полноценные тренировки по укреплению мышц пресса.

В спортивный комплекс можно включить также батут (надувной или веревочный)

и "сухой бассейн" с пластиковыми шариками.

Такие спортивно-

игровые наборы дают возможность детям бегать, прыгать, выполнять упражнения по своему вкусу, развивать фантазию и смекалку.

(Вокруг спортивной зоны не должно быть мебели с острыми углами или стеклянными фасадами.)

Занятия на домашнем спортивном уголке укрепляют мышечную систему, развивают ловкость и координацию движений. Такие упражнения развивают самостоятельность и приносят много радости. Дети сами могут придумывать различные упражнения и в то же время сами дозируют физическую нагрузку, совмещая веселую игру и занятие, укрепл

яющее здоровье. Родители тоже могут принимать участие в таких занятиях и делать их разнообразнее.

Сочетайте спортивные упражнения с элементами игры, или повесьте магнитную доску рядом с комплексом, на которой малыш будет делать записи о своих спортивных достижениях. Хвалите детей, придумайте для них призы, устраивайте разнообразные соревнования дома. Занимайтесь вместе со своими детьми на детских спортивных комплексах, дополняйте и придумывайте новые спортивные упражнения. Спорт подарит Вам здоровье, счастье и силу!