

***ДОМАШНИЙ СТАДИОН***

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать

досуг детей, будет способствовать закреплению

двигательных навыков, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделатьсамим.

Дома желательно иметь так называемое надувное бревно длиной 1 – 1,5м (можно использовать матрац, одеяло). Ребенок через него сначала переползает, затем перешагивает, ставит игрушки, сидит на нем, катает, отталкивает.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча и набивного мяча массой 1кг для детей старшего дошкольного возраста), обручи диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см, палки диаметром 2,5 см разной длины короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, скутер, санки, лыжи, велосипед, доски для плавания, резиночка для прыжков, хоккейные клюшки, кольцеброс. Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие 6 Х 9 см, масса 150 г метают в горизонтальную и вертикальные цели, а большие 12 Х 16 см, масса 400 г используют для развития правильной осанки, нося их на голове.

В дверном проеме на шнуре можно подвешивать большой мяч в сетке, который ребенок будет отталкивать,хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, будет доставать до него. Мяч можно подвесить на уровне поднятой руки.

По доске, которая находится в спортивном уголке, ребенок ходит, упражняясь в равновесии, ползает по ней на четвереньках, перешагивает через нее. Длина такой доски 1,5-2м, ширина 20-30 см. На первых порах доску можно заменить дорожкой из клеенки, прикрепленная к небольшим палочкам. Она удобно свертывается и раскатывается самим ребенком. На такую дорожку можно нашить большие круглые пуговицы, при ходьбе по ней упражняются мышцы стоп.

Интересные упражнения в перешагивании можно выполнять на лесенке, сделанной из двух толстых шнуров и перекладин из тесьмы. Пособие кладется на пол.

Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса «Домашний стадион» - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.   
Занятия на спортивно-оздоровительном комплекседелают 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.  
**Подсказки для взрослых**  
1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.   
2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.   
3. 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.   
4. 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.   
5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.   
6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.   
7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно 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.

**Как обеспечить страховку ребенка 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 буду на турнике на одной ноге висеть!» - «Нет. Этого делать нельзя! (Не надо вдаваться в долгие объяснения, почему этого делать не стоит: нельзя – значит 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. Как только снаряд будет освоен дошкольником достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость. Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще недостаточно), обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.   
При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину дошкольника.   
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.

**Вниманию родителей:** вис только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.