

Спортивный уголок в домашних условиях

Чтобы Ваш малыш рос здоровым, нужно избавить его от одной из главных бед современности — **недостаточной двигательной активности**.

От разнообразия движений малыша зависит объем усваиваемой информации, влияющей на психическое развитие. А обеспечить все это могут **детские спортивные комплексы**. Именно на них ребенок тренируется прыгать и правильно падать в безопасных условиях, учится рассчитать свои силы, тем самым снижая вероятность травм в будущем.

Спортивный уголок

— это море разнообразных игр, что, наверняка, отвлечет ребенка от компьютера и телевизора. Сколько интересного можно придумать, применив фантазию, с этим спортивным уголком!

Непреступные стены замка, или вершина Гималаев — бесконечный мир фантазии ребенка и прекрасная подсказка для взрослого как занять своего непоседу. Как это сделать в домашних условиях? Оборудовать спортивный уголок дома.

Сделать это очень просто: одни пособия можно купить в специализированном магазине, другие смастерить самим.

Спортивный уголок

дома помогает организовать свободное время детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, развитию ловкости, самостоятельности, уверенности. При этом ребенок получает возможность тренировки вне зависимости от погоды, наличия свободного времени у родителей. Размещать уголок следует по возможности ближе к свету.

- Лучше расположить его в углу комнаты, что позволит подходить к нему с двух сторон.
- Существенный момент для многих семей — это площадь детского уголка. В разобранном виде он занимает всего 1,5-2 м². И столько же нужно для возможности свободного доступа к нему.
- Вертикальные стойки можно

прикрепить к потолку и полу - это основание комплекса, на который прикрепить канаты, веревочную лестницу, резиновую лиану, качели, кольца, перекладины. (Можно и без крепления)

- При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.
- Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.
- Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов.
- Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.
- Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение.

Как обеспечить страховку ребенка во время занятий.

- Упражнения на снарядах вначале должны выполняться под руководством и наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.

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.
- 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.

Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Предлагаем вашему вниманию **маленькие хитрости**, которые помогут сделать домашние занятия интересными и полезными:

- Не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребенка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре собственным примером.
- Занимаясь и играя вместе с ребенком вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»

