

Видеоинструкция «Спортивный центр дома: какой он?»

*Зареченский А.Б.,
инструктор по физкультуре
МАДОУ "Детский сад комбинированного
вида №10 г.Шебекино "*

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями педагогов и родителей. Спортивный центр дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой центр несложно: одни пособия можно приобрести, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и другие. Но, наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка, в домашних условиях, можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями в домашнем спортивном центре, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий и наличия свободного времени у родителей. Основное назначение спортивного центра дома – развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

Что же разместить в спортивном центре дома? В нем желательно иметь 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,
- гимнастическая палка,
- скакалки,
- кегли,
- мешочки с песком,
- кольцоброс.

Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие 6 * 9 см массой 150 г метают в горизонтальную и вертикальные цели, а большие 12 * 16 см, массой 400 г, используют для развития правильной осанки, нося их на голове.

Для профилактики плоскостопия и нарушений осанки желательно иметь в спортивном центре массажные коврики разного цвета и размера (резиновые, пластиковые, из нашитых пластиковых крышек от бутылок, пуговиц на ножках).

Остановимся подробнее на организации занятий с перечисленным оборудованием.

Обруч.

Вращаем и развиваем координацию движений Для начала научите ребенка вращать обруч на руке. Пусть вытянет одну руку вперед и повесит обруч на запястье, другой рукой резким движением надо закрутить обруч (помогите ребенку!). Напрягая руку с обручем, важно поддерживать вращение. Можно сказать ребенку, что он должен рисовать рукой маленькие кружочки в воздухе. Пролезаем – развиваем ловкость. Попросите ребенка поднять руки с обручем над головой, пусть максимально вытянется. Теперь скажите, что нужно пролезть через обруч так аккуратно, чтобы обруч не касался тела. Затем все следует проделать в обратную сторону, то есть снизу вверх, как бы вылезая из обруча. Если у вас имеется два или несколько обручей, поставьте их на ребро в ряд: у вас получится овальный тоннель, через который ребенок может пробегать или проползти.

Мяч.

Броски – развиваем координацию. Возьмите простой резиновый мяч и встаньте на небольшом расстоянии от ребенка. Киньте ему мячик, пусть поймает его в ладошки и перекинет вам обратно. Попробуйте увеличить расстояние между вами и малышом. Можно сыграть в известную игру «Съедобное – несъедобное». Соответственно, в первом случае карапуз должен поймать мячик, а во втором – отбросить его.

Перекаты – укрепляем спину. Возьмите мяч и лягте животом на пол. Ребенка положите также на живот напротив себя на некотором расстоянии (2-3 метра). Перекатите мяч ребенку, чтобы он поймал его двумя руками и покатиł обратно вам.

К потолку или в дверном проеме на шнуре можно подвесить большой мяч в сетке, который малыш будет отталкивать, хорошо вытянувшись будет доставать до него. В сначала мяч можно подвесить на уровне поднятой руки, а затем, после освоения движений, его поднять повыше на 5-8см.

Гимнастическая палка

Ходьба – профилактика плоскостопия. Положите простую гимнастическую палочку на пол. Попросите малыша встать двумя ногами на один ее край так, чтобы пятки и носки касались пола. Руки – на пояс, спина ровная. Задача ребенка – перемещаясь небольшими шагами, добраться до другого конца палочки. Гимнастическая палочка все время должна быть под сводом стоп. Пусть ребенок пройдет так 2-3 раза Катание – укрепляем пресс. Сядьте вместе с ребенком на пол. Палочку положите перед ногами ребенка. Поставьте его стопы на середину гимнастической палочки. Ноги должны быть согнуты в коленях, руки – вдоль туловища. Пусть кроха ногами докатит палочку до вас и вернет ее обратно ближе к себе. Палочку катать нужно только ногами.

Скакалка.

Прыжки – развиваем координацию и мускулатуру ног. Сначала надо научить ребенка перепрыгивать двумя ногами через лежащую на полу скакалку. Когда это задание удастся выполнить, переходите к вращению

скакалки вперед. Концы ее должны быть зажаты в ладошках, а руки широко расставлены в стороны. Попросите ребенка сделать мах двумя руками вперед, а затем назад. Наконец при махе вперед, когда скакалка перелетела через голову, покажите малышу, как нужно перепрыгнуть через нее двумя ногами одновременно. Попробуйте сделать несколько прыжков подряд.

Перетягивание – развиваем мышцы рук. Возьмите один конец скакалки, а другой дайте ребенку. Держаться надо за самую скакалку, а не только за пластиковую ручку. По разным сторонам комнаты положите игрушки. По команде каждый начнет тянуть скакалку в свою сторону. Поменяйтесь местами, чтобы поработать второй рукой.

Спортивные маты.

Перекаты – укрепляем спину и пресс. Малыш лежит на спине поперек мата. Руки вытянуты вверх, ноги выпрямлены. Пусть, не помогая себе руками и держа ноги вместе, перевернется на живот. Затем снова на спину. Докатился до конца мата? Пусть перекатами вернется обратно.

Велосипед. Нужно лечь на спину, вытянув руки вдоль тела и опираясь ладонями о пол. Поднимите ноги вверх и выполняйте движения, как при езде на велосипеде. Просто представьте, что вы крутите педали. Таким образом, ступни будут описывать небольшие круги.

К основным полезным для здоровья свойствам спортивного центра дома можно отнести следующие:

- развитие дыхательной, кровеносной систем,
- опорно-двигательного аппарата;
- профилактика гиподинамии,
- плоскостопия;
- профилактика сколиоза,
- коррекция осанки;
- улучшение функционирования вестибулярного аппарата;
- укрепление всех групп мышц (особенно это касается спины, ног и рук); укрепление иммунитета, улучшение аппетита, пищеварения;
- развитие силовых качеств, выносливости, ловкости, сосредоточенности; развитие мелкой моторики пальцев рук за счет прорезиненных массажных ступеней;
- устранение эмоционального дискомфорта, напряжения, улучшение умственной работоспособности ребенка.

Уважаемые родители! При организации спортивного центра дома необходимо учитывать некоторые

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и пр.
2. Если в спортивном центре планируется установка качелей, то устанавливая их надо, так, чтобы размах качелей не был 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. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

5. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение.

Спортивный центр дома поможет вам, уважаемые родители, разумно организовать досуг детей, будет способствовать закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, развитию ловкости, самостоятельности.