

## **Рекомендации для родителей по физическому воспитанию детей «Спортивный уголок дома».**

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, 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 др.

Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка 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 погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса «Домашний стадион» – развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

### **Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:**

- *делают процесс каждого дня 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.

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

### **Маленькие хитрости**

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

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

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

Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны.

(Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

*Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.*

Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»

*Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин.*

## **Физическое воспитание дошкольников. Консультация для родителей**

### **«Развитие гибкость. Консультация для родителей по физической культуре: Тема : «Развитие гибкости».**

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Измерителем **гибкости** является максимальная амплитуда движения. **Гибкость** зависит от эластичности мышц и связок. Возможность выполнять то или иное движение оптимальной амплитудой, направлением и напряжением мышц определяется подвижностью в суставах, упругостью и эластичностью связок и мышц. Наилучшее значение имеет подвижность позвоночника, особенно его грудного отдела, тазобедренного и плечевого суставов.

Важность и значимость не подлежит сомнению. Прежде всего **гибкость** наделяет человека важным умением совершенного владения своим телом, умение чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним. Знать его возможности и использовать их, управлять им. Это умение всегда ценилось, и к его достижению стремились древние люди.

**Гибкость** дает легкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его.

**Гибкий** человек красив с эстетической точки зрения. **Гибкость** придает грациозность, изящность, выразительность движениям.

**Гибкий** человек никогда не растратывает свои силы на лишние движения, его движения предельно точны и рациональны. Это в значительной степени облегчает, ускоряет любую деятельность, экономит внутренние

энергетические ресурсы. У **гибкого** человека двигательная основа любой деятельности разумна и логически обоснована. Люди, не обладающие **гибкостью** в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к координации в процессе выполнения движения. **Негибкий** ребенок тратит гораздо большее количество энергии, а значит, у него быстрее наступает утомление.

Травмы зачастую являются результатом недостаточного **развития гибкости**. Наиболее успешно **гибкость формируется в физических упражнениях с увеличенной амплитудой движения**. К каждому упражнению необходимо относиться сознательно, помня что, упражняя тело, мы влияем на мозг.

**Физические упражнения** учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье.

Однако для детей **дошкольного** возраста недопустимо вызывать чрезмерное **развитие гибкости**, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда и к необратимым деформациям суставных структур, что бывает при слишком интенсивном воздействии упражнений, направленных на **развитие гибкости** (*Э. Я. Степанкова, 2001*).

Важно помнить, что стоит перестать делать упражнения на **гибкость**- как достигнутый результат довольно быстро улетучивается, и подвижность вновь будет низкой.

#### **Упражнения на развитие гибкости:**

1. И. п: стоя ноги врозь, руки опущены. Наклон головы вперед и назад, вправо –влево.

2. И. п: то же. Поворот головы вправо –влево, медленно. Глаза не закрывать.

3. И. п: то же. Поочередные, попеременные, одновременные круговые движения прямыми руками вперед и назад.

4. И. п: стоя ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища вправо- влево. Руки не опускать.

5. И. п: широкая стойка, ноги врозь. Круговые движения бедрами вправо – влево.

6. И. п: стоя ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища влево- вправо, вперед и назад.

7. И. п: стоя ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны вперед с одновременным подниманием прямых рук вверх.

8. И. п: стоя на одной ноге, опираясь рукой на опору. Поочередные махи свободной ногой.

9. И. п: присед, ноги согнуты, колени в стороны, пятки вместе, руки в стороны. Сгибание и разгибание рук.

10. И. п: сед на пятках. Махи прямыми руками вверх- вниз.

11. И. п: сед на пятках, упор руками сзади. Легкие покачивания.

12. И. п: сед ноги вместе, руками сзади. Прогнувшись, перейти в упор лежа сзади.

13. И. п: лежа на животе, руки согнуты около груди. Выпрямление рук.

14. И. п: лежа на животе, руки впереди. Поднимание прямых рук вверх.

15. И. п: лежа на животе, руки за спиной. Прогнуться, поднять руки.

16. И. п: лежа на животе, руки вдоль туловища. Попеременные махи ногами.