

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. В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия:

1. Мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча для малышей и набивного мяча массой 1 кг для детей постарше).
2. Обручи диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см.
3. Палки диаметром 2,5 см разной длины (короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см).
4. Скакалки.
5. Мешочки маленькие 6х9 см массой 150 гр. (можно самим сшить и набить их) метают в горизонтальные и вертикальные цели. Мешочки 12х16 см массой 400 гр. используют для развития правильной осанки, нося их на голове.
6. Цветной шнур – косичка длиной 60 – 70 см. Он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы его обшиваются. На одном из них пришивается пуговица, а на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг, можно использовать для прыжков и пролезания. В игре такой шнур служит «домиком».

Вертикальная лесенка, прикрепленная к стене, пожалуй, одно из самых увлекательных упражнений, поэтому такое пособие необходимо, так как оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Располагать уголок следует по возможности ближе к окну, чтобы был приток свежего воздуха и света.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.

Спортивные игры и упражнения на воздухе зимой

Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребенка к простудным и инфекционным заболеваниям. В природных условиях движения детей становятся более естественными, непринужденными. По мере совершенствования двигательных движений растет и интерес ребят к ним.

В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе в значительной степени зависит от правильной организации их деятельности, от создания необходимых условий для физических упражнений, веселых игр и развлечений. Зима дарит детям особенные радости, забавы на снегу, на льду.

Ледяные дорожки. Скольжение по ледяным дорожкам – один самых доступных видов спортивной деятельности. Игры и упражнения на ледяных дорожках – эффективно средство, стимулирующее двигательную активность, улучшающее состояние здоровья и общую физическую подготовленность. Прежде всего благотворные изменения происходят в развитии органов дыхания. Ребенок, двигаясь по ледяной дорожке, многократно повторяет одни и те же движения в определенной последовательности. Постоянно чередуются напряжения и расслабления мышц ног, что положительно влияет на укрепление свода стопы. Упражнения на ледяных дорожках интересны детям, развивают у них чувство равновесия при скольжении, умение управлять своим телом во время движений. Начать обучение катанию по ледяным дорожкам можно держась за руку взрослого. Когда ребенок будет чувствовать себя на льду более уверенно, можно приступать к усложнениям.

Упражнения:

1. Проехать, удерживая равновесие с разными положениями рук.
2. Проехать с приседанием в конце дорожки.
3. Проехать боком.
4. Проехать в приседе с выпрямлением в конце дорожки.

Катание на санках. Катание на санках – занятие не только приятное и любимое детьми всех возрастов, но еще и полезное. Ведь, как известно, любишь кататься – люби и саночки возить. Такая зарядка на свежем морозном воздухе – хорошая тренировка мышечной и дыхательной систем. А съезжая с крутой горки, ребенок не только получает

заряд веселья и хорошего настроения, но и учиться преодолевать страх, а значит воспитывает характер.

Упражнения:

1. Проехать лежа на животе, отталкиваясь ногами.
2. Проехать лежа на животе, отталкиваясь руками.
3. Проехать боком, отталкиваясь ногами.
4. Проехать между предметами, отталкиваясь ногами.
5. Спуск с горы.

Катание на лыжах. Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, помогает упражнять в балансировании тела и быстром беге, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод – прекрасный возбудитель мышц и средство закаливания, поскольку движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу легких. Лыжные занятия способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка.

Упражнения:

1. Ступающий шаг.
2. Скользящий шаг.
3. Попеременный двухшажный шаг.
4. Повороты на месте.
5. Повороты в движении.
6. Подъем на горку прямо.
7. Подъем на горку лесенкой.
8. Спуск с горки.

Хоккей. Хоккей является эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Упражнения:

1.Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы.

2.Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживая ее.

3.Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними.

4.Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Постарайтесь, чтобы ребенок получал удовольствие от зимы, и как можно раньше объясните ему, что если выпал снег, это вовсе не означает, что он должен оставаться дома.