

«СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК У ВАС ДОМА»



Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов. К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное развитие и воспитание. Родителям следует позаботиться о создании *физкультурно – игровой среды*.

Правильный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребенка, позволяют более полно удовлетворить его потребность в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений.

Так, *лазание по гимнастической лестнице, канату, ходьба на лыжах, езда на велосипеде* значительно увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно – двигательного аппарата. Упражнения *с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель* способствуют развитию быстроты двигательных реакций. *Балансирование на большом мяче, балансире, ходьба по шнуру*, развивают координацию и ловкость.

С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются *массажеры, мелкие предметы (для захвата их пальцами ног), ребристые доски*.



Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у *стенки*, упражнения с *детским эспандером*, *гимнастической палкой* и другими предметами.

Использование физкультурных пособий в подвижных играх помогает развивать восприятие пространства и времени, ориентировку в окружающей среде.

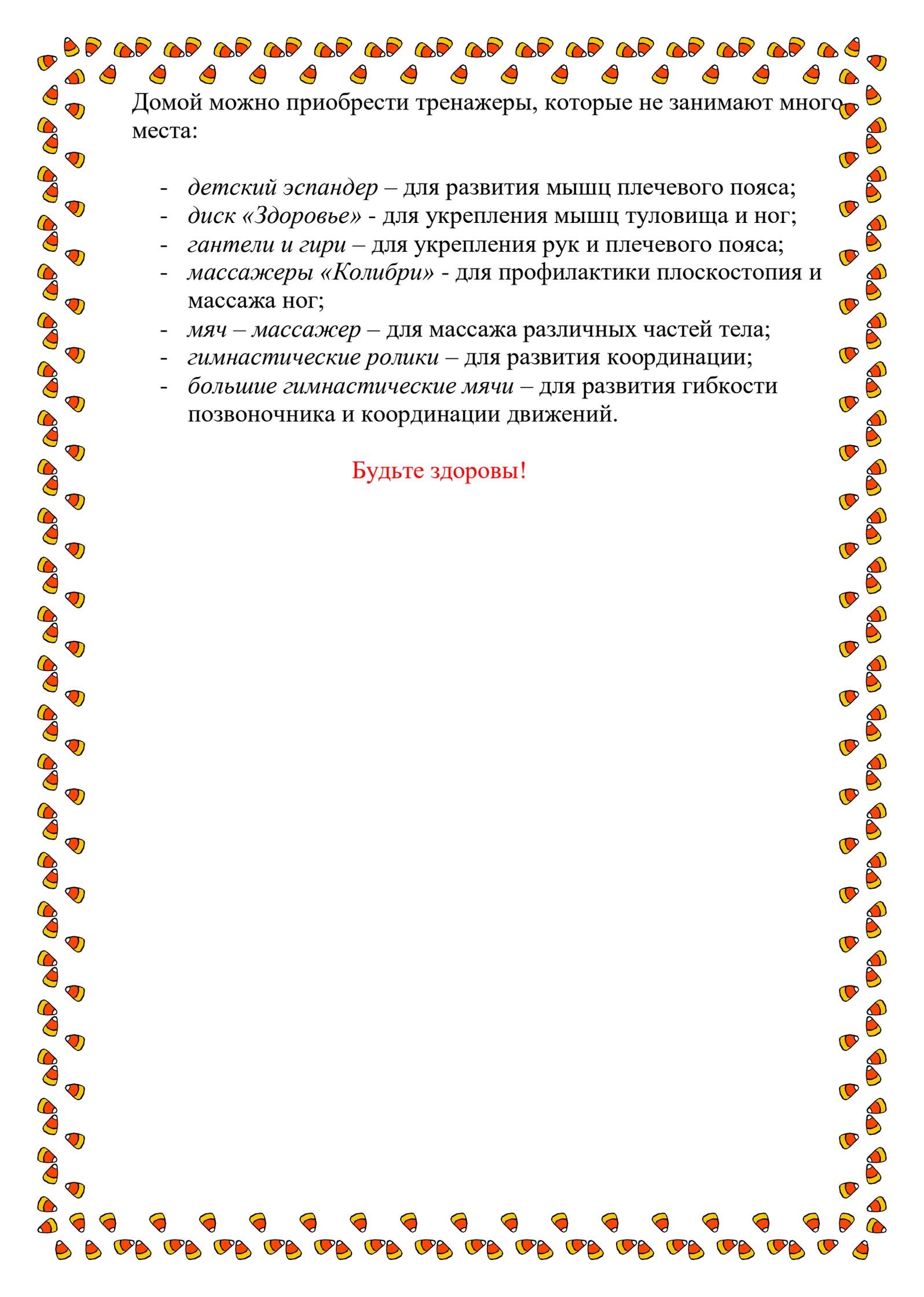
Физкультурные пособия углубляют интерес к различным упражнениям, особенно в необычных условиях (в лесу, в тренажерном зале), что благотворно сказывается на состоянии здоровья, физическом и умственном развитии.

Рациональный подбор и размещение физ. оборудования создают также благоприятные условия для раскрытия творческих замыслов ребенка, который получает возможность самостоятельно выбирать интересные для него движения, ощущая себя комфортно среди различных предметов.

Одним из важных требований к отбору оборудования является безопасность его использования – устойчивость и прочность.

Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма желательно иметь гимнастический мат. При создании физкультурно – игровой среды также необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка, а также его интересы. По мере формирования двигательных навыков и расширения интересов ребенка спортивный уголок следует пополнять более сложными пособиями различного назначения.

Надежным средством профилактики гиподинамии у детей 5 – 7 лет являются **тренажеры**: они способствуют развитию таких качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила и общая выносливость. Занятия на тренажерах повышают эмоциональный тонус детей, активизируют их двигательную и познавательную деятельность, формируют выдержку, решительность, смелость, самостоятельность, развивают любознательность, творческое воображение. Общая продолжительность занятий на тренажерах составляет 15 – 20 мин., это зависит от состояния здоровья ребенка, уровня функциональных возможностей, эмоционального тонуса.



Домой можно приобрести тренажеры, которые не занимают много места:

- *детский эспандер* – для развития мышц плечевого пояса;
- *диск «Здоровье»* - для укрепления мышц туловища и ног;
- *гантели и гири* – для укрепления рук и плечевого пояса;
- *массажеры «Колибри»* - для профилактики плоскостопия и массажа ног;
- *мяч – массажер* – для массажа различных частей тела;
- *гимнастические ролики* – для развития координации;
- *большие гимнастические мячи* – для развития гибкости позвоночника и координации движений.

Будьте здоровы!