

«Веселая физкультура дома»

Физкультурно-оздоровительный досуг в домашних условиях очень важен. Его можно совместить с подготовкой и проведением каких-либо семейных торжеств. Так же потребность в совместном общении возникает ежедневно в вечерние часы, когда вся семья в сборе, а так же в выходные дни или во время отпуска.

В хорошую погоду, можно устроить пикник на свежем воздухе в парке, взяв с собой например мяч, скакалку или просто покататься на роликах или велосипеде. Если вы собрались большой компанией, где есть дети можно устроить игры соревновательного характера.

За частую если на улице ненастье, возникает целый ряд проблем, связанных прежде всего, со сложностью разрешения противоречия между высокой естественной потребностью детей в двигательной деятельности и позволяющей площади квартир. В большинстве случаев родители отдают предпочтение организации спокойных занятий (по рисованию, лепки, просмотру мультфильмов и телепередач, чтению и т. д.). Ограничение ребенка в двигательной активности дома, ведет к невосполнимым потерям в его здоровье и гармоничном физическом и общем развитии. Нередко дети слышат от родителей: «- Не бегай, не прыгай, не залезай туда!» родители в большинстве случаев уделяют большое внимание эстетическому состоянию квартиры, загромождают комнаты мебелью, чем самым ограничивают своего ребенка в движении! Не каждый из родителей задумается перед выбором между красивым мебельным гарнитуром или «шведской стенкой»? Однако крепкое здоровье наших детей –достойная награда за такую жертву.

Вариант спортивного компактного стадиона

для вашего ребенка в квартире.

1. шведская лестница установленная к стене
2. турник установленный на этой же стенке
3. кольца (вис)
4. канат (прикрепленный к потолку)
5. наклонная лестница (устанавливается на перекладины шведской стенки, высота подъема лестницы регулируется самостоятельно)
6. мат

Для того чтобы вашему ребенку было интересно заниматься физическими упражнениями, занятиям нужно придавать сюжетно-образный характер;

Например для самых маленьких можно предложить «- Давай превратимся в пингвинов (ходьба на пятках, а теперь в мышек. кто тише пройдет (ходьба на носках) ». Дети очень любят физкультуру в загадках или стихах; «- Ростом он с большую башню, но не чуточки не страшный. Добродушен и силен Африканский чудо.... (слон) (ходьба широко поставив ноги) », или например «- Кто там скачет по дорожке, прыг, скок, кувырок и забился в уголок (мяч (прыжки с продвижением вперед) » и т. д.

Вечером можно почитать или рассмотреть иллюстрационные картинки с видами спорта, спортивного инвентаря, поговорить на тему укрепления здоровья, какую роль играет в нашей жизни спорт и т. д.

Будьте здоровы!