

Домашний стадион

Папы и мамы! Бабушки и дедушки! Знаете ли вы, что счастливый ребенок - это, прежде всего, здоровый ребенок, а уже потом знающий наизусть таблицу умножения и умеющий говорить по-английски. Но, по мнению врача-педиатра Е.О. Комаровского, «ни качеством, ни количеством педиатров проблемы здоровья детей решить нельзя. А нельзя, скорее всего, потому, что упомянутое здоровье в гораздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех педиатров, вместе взятых». Кроме того, Е.О. Комаровский убежден, и мы разделяем его уверенность, что счастливый ребенок - это ребенок, у которого есть и мама, и папа, которые находят время не только для того, чтобы этого ребенка любить, но и для того, чтобы любить друг друга.

Как воспитать ребенка активным и ловким, смелым и находчивым? Как помочь ему подготовиться к учебе в школе и жизни среди других людей? Как организовать занятия физкультурой в семье? Давайте, попробуем разобраться в этом вместе.

Поддержать общий интерес детей к двигательной деятельности могут, в первую очередь, спортивные игрушки и инвентарь, имеющиеся дома: мяч, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, скутер, санки, лыжи, велосипед, доски для плавания, резиночка для прыжков, хоккейные клюшки, кольцо брос и т.д. Лишенные этих игрушек, дети лишены, соответственно, и опыта взаимодействия с ними, они менее подвижны, неинициативны, реакция их замедлена. Следовательно, задача взрослых - создать такую среду, которая будет стимулировать естественную детскую потребность в движении, пробуждать чувство «мышечной радости».

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 5-7 лет 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 расписания занятий спортивной секции, погодных условий, настроения сверстников-партнеров по играм, 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 каждодневных 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.

Как этого добиться?

Подсказки для взрослых.

1. Приобретайте только сертифицированную продукцию. Многие изготовители спортивных комплексов действительно заботятся о здоровье и развитии ваших детей. Тем не менее проверьте сертификаты материалов, используемых при производстве физкультурного комплекса, на безопасность и запас прочности.
2. Доверьте установку и монтаж комплекса представителям компании. Они найдут оптимальное решение конкретно для вашей квартиры (дачи, участка), учтут особенности планировки и произведут качественную установку без ущерба для вашего интерьера.
3. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнувшего белья и т.д.

4. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.
5. 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.
6. 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.
7. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.
8. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.
9. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигателью 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 ребенку 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 я 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.

Старайтесь пресекать опрометчивость и бравату 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 опирается ногами об пол.

Вместе с мамой, вместе с папой.

Для начала занятий совсем не обязательно монтировать все снаряды, предлагаемые изготовителями. На первое время достаточно двух-трех. И пусть ими станут гимнастическая лесенка-турничок, горка-скат и качели.

Поддержать 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, колокольчиков, погремушек 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, например песенки из веселых детских мультфильмов.

Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, Света, ты уже почти до самого верха лесенки долезла!»

Упражнения с детьми 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 и другие предметы, лежащие на полу), затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобой в гости ждет (залезание и спуск с гимнастической лесенки)».

В свою очередь «белочка» может приготовить сюрприз для ребенка: мягкие мячи-«орешки» для игры «Попади в лукошко» (метание в горизонтальную цель); спрятать деревянные грибы по всей комнате и предложить разыскать их и т.д.

Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста - устраивать соревнования по принципу «Кто скорее (выше, дальше) добежит (прыгнет, метнет)» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений. Например, в игре по рассказу Л. Толстого «Акула» можно предложить ребенку стать юнгой (сыном капитана), который залез на высокую мачту, пытаясь забрать свою шапку у дерзкой обезьяны, а на себя возьмите роль рассказчика и капитана корабля. По ходу игры (в соответствии с сюжетом) можете предложить юнге выполнить следующие двигательные задания: «подраить палубу», «вывесить на мачте (лесенке-стремянке) флаг корабля», «загарпунить акулу» и т.д.

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 минут.

Ниже приводится подборка игр, которые можно организовать с детской компанией, используя физкультурно-оздоровительный комплекс.

ИГРЫ С ЛАЗАНЬЕМ

«Белки в лесу»

Из числа играющих выбирается водящий - охотник. Он становится в свою сторожку (за стул, в обруч и т.п), а белки размещаются на некотором расстоянии от лесенки. По сигналу взрослого: «Берегись!» или по хлопку в ладоши белки стараются залезть на какой-либо предмет (стул, лесенку), повиснуть на кольцах, перекладине так, чтобы ноги не касались пола. В это время охотник пытается их поймать - осалить рукой. Пойманные белки уходят в сторожку охотника и пропускают один кон. Через два-три кона выбирается новый охотник.

«Кто скорее до флажка»

Играют парами. Дети стоят перед полосой препятствий (можно использовать стулья). По условному сигналу игроки бегут к стульям, подлезают под ними и добегают до лесенки. Залезают на нее, касаются флажка, закрепленного наверху. Слезают с лесенки и возвращаются назад. Выигрывает ребенок, который прибежал первым. Игра продолжается с другим заданием (например, допрыгать до лесенки на одной ноге, залезть на нее одноименным способом, слезть вниз и вернуться назад).

ИГРЫ С МЕТАНИЕМ

Специалисты различают метание вдаль и в цель (горизонтальную и вертикальную).

В домашних условиях начинать метать в вертикальную подвесную сетку предпочтительнее, так как в этом случае обои на стене вашей квартиры останутся целыми и вы не услышите криков возмущенных соседей.

Метать в цель можно снизу или сбоку, от груди, от плеча и из-за спины через плечо.

При обучении метанию дома используются следующие игровые упражнения.

«Лови-бросай, упать не давай!»

Оборудование: мяч диаметром 5-6 см, сетка, колокольчик или другая подвесная мишень.

Ход игры:

Ребенок стоит на некотором расстоянии от сетки и бросает мяч в цель (колокольчик или подвесная мишень). Взрослый стоит или сидит рядом с сеткой, ловит падающий мяч и возвращает его ребенку. Задача игрока - не уронить мяч.

«Попади в цель» или «Охота индейцев в прериях»

Оборудование: гимнастическая стенка, бумажные (газетные или тканевые шары) диаметром 5-10 см (по количеству играющих), подвесная мишень (погремушка или бумажная фигурка).

Ход игры :

Взрослый и ребенок по очереди метают легкие шары в вертикальную цель. Подсчитывают количество точных попаданий.

Вариант игры: мишень подвешивают на перекладину и раскачивают из стороны в сторону. Задача игрока - попасть в движущуюся цель.

Если мишени придать форму животного (вырезав фигурку из плотного картона и прикрепив на бечевке), тогда это будет игра «Охота индейцев в прериях». Хорошо, чтобы в изготовлении мишени ребенок принял непосредственное участие: перевел через копировальную бумагу изображение животного на картон, раскрасил фигурку и т.д.

Что делать, если ребенок «вырастает» из комплекса?

Для того чтобы физкультурно-оздоровительный комплекс мог «расти» вместе с вашим ребенком, существует несколько несложных приемов.

1. Добавьте новые снаряды, например дополните комплекс «тарзанкой» (гибким подвесным шнуром-канатом).
2. Частично модернизируйте снаряды комплекса: вместо неподвижной лесенки натяните сетку или подвесной трап. Это усложнит задания, так как изменится жесткость опоры, и одновременно даст толчок к развитию детской фантазии: «Будем играть в моряков: кто из нас самый ловкий матрос, тот первым долезет до верхушки мачты».
3. Измените подвижность опоры. Закрепив свободно подвешенные лесенки на веревочной основе на перекладине, вы получите новый вариант лазалок и качелей одновременно: «Будем, как обезьянки в джунглях, лазать по лианам».