

МАСТЕР-КЛАСС «СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК ДОМА»



- Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных привычек, приобретенных ранее, развитии практически всех двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.
- Спортивно-игровой комплекс должен состоять из деревянной стремянки, вертикальных стоек, на которых крепятся канат, стремянка из веревок, лиана, качели, кольца, турник.
- Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие можно сделать своими руками.
- В спортивном уголке необходимо иметь малое физкультурное оборудование: мячи разных размеров, обруч, палку, скакалку. Можно сделать небольшие мешочки с песком для бросания или ношения на голове (для развития правильной осанки).
- Новые упражнения на снарядах вводятся постепенно. Сначала дети выполняют их под руководством или наблюдением родителей, а после удачного усвоения могут заниматься самостоятельно.
- Занятия в спортивном уголке должны приносить ребенку только положительные эмоции.
- Родители должны хорошо подготовиться, чтобы ребенку было интересно заниматься.



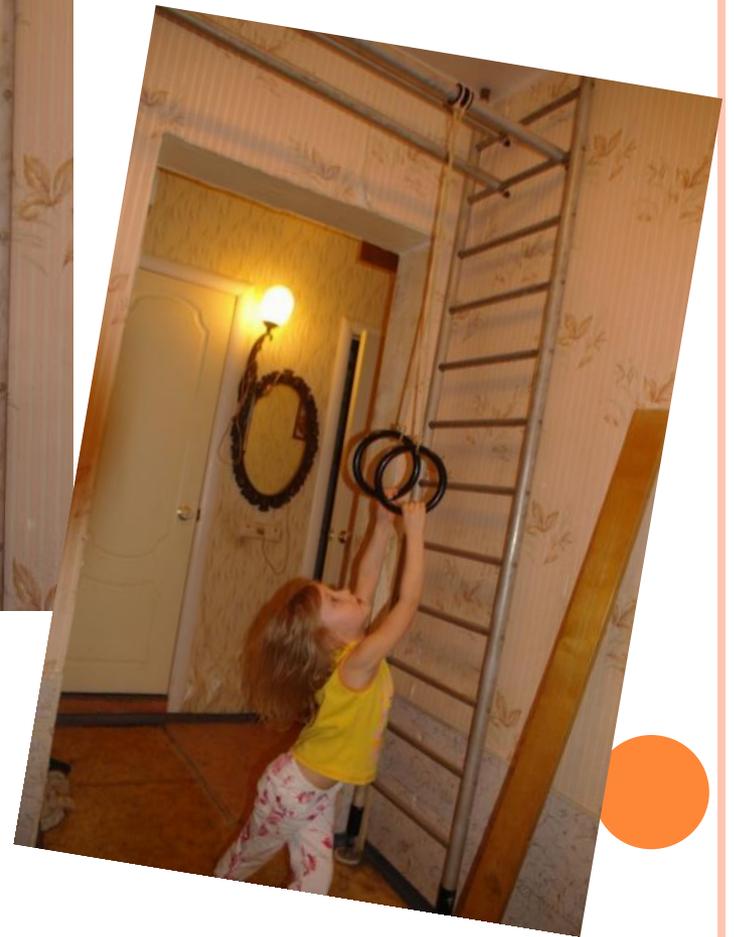
СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

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, батутотом, 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 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.



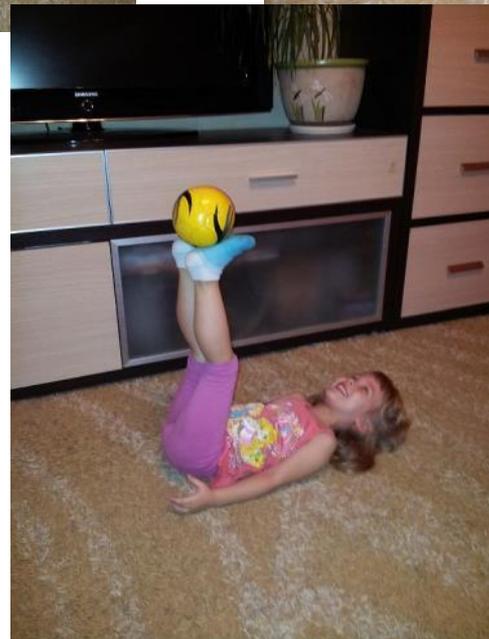


СИМОНОВА НАДЕЖДА





КУРЧЕНКО ДАША





РУБЦОВА АНГЕЛИНА



