«Как организовать микростадион дома»

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов ( особенности внутриутробного развития, наследственная предрасположенность, социальные условия и т.д). К наиболее значительным 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 воспитание и развитие.

Правильный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования способствует двигательной сферы ребенка, позволяют более полно удовлетворить его потребности в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений. Лазание по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, велосипеде, улучшает гибкость опорно-двигательного аппарата. Прыжки на скакалке, обруче, метание предметов в цель ( серсо, кольцеброс) способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Ходьба по шнуру, палке развивают координацию и ловкость. Прыжки на батуте, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, катание на санках с горки способствуют развитию ловкости и выносливости, стимулируют развитие мышц ног.

Для ребенка 4-7 лет советую приобрести спортивно-игровой комплекс, например: «Fitness-PRO», « Треугольник Пиклер» , «Формула здоровья», «Вертикаль 4М», «Атлет – 2», «Крепыш».

На комплексе можно выполнить самые разнообразные движения: лазание по канату, подвесной лестнице, висы на перекладине, удерживать равновесие на наклонной лестнице.

Дома желательно иметь несколько мягких модулей: бум напольный, валик «Змейка» - для упражнений в ходьбе и равновесии; дуги для подлезания; подвесную корзину и мишень для метания предметов и забрасывания мяча. Дома необходимо иметь: различные мячи ( резиновые, теннисные, мяч-шар, мяч-еж, набивные мячи весом 0,5-1кг), обруч, гимнастические палки, шнур. Набор кегель для прокатывания мяча в цель.

Гиперактивным детям необходимо давать задание на развитие глазомера, силы и точности броска : прокатывание обруча и мяча в воротики, метание мяча в цель, прокатывание мяча одной рукой между предметами.

Советую иметь дома такие спортивные игры как : «Городки». «Серсо», «Кольцеброс», «Бадминтон», «Футбол», «Теннис».