

Чем полезны 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.

Маленькие хитрости.

- ❖ Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков 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. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез!»
- ❖ Упражнения 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), затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

**Памятка для
родителей,
которые
сомневаются в
пользе
спортивного
уголка для детей
дома.**

- *Чем полезны занятия
на спортивно-
оздоровительном
комплексе?*
- *Маленькие хитрости
при занятиях на
спортивно-
оздоровительном
комплексе.*

Подсказки для взрослых:

- ✓ Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнувшего белья и т.д.
- ✓ При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.
- ✓ 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.
- ✓ 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.

- ✓ Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.
- ✓ Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.
- ✓ К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно 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.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- ✓ пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- ✓ углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- ✓ предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- ✓ позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению,
- ✓ способствуют всестороннему развитию ребенка.

**ПАМЯТКА ДЛЯ
АКТИВНЫХ
РОДИТЕЛЕЙ,
КОТОРЫЕ
СТРЕМЯТСЯ
ВЫРАСТИТЬ
ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ.**

- *Подсказки для взрослых
при занятиях на
спортивно -
оздоровительном
комплексе.*
- *Какие положительные
результаты приносят
совместные занятия на
спортивно-
оздоровительном
комплексе.*

Как обеспечить страховку ребенка 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 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.
- Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду 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 упирается ногами об пол.
- Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

*➤ Как обеспечить
страховку ребенка во
время занятий на
спортивно-
оздоровительном
комплексе.*

Семейный кодекс здоровья

1. Каждый день начинается с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаться в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, в школу, и на работу - пешком в быстром темпе.
5. Лифт-враг наш.
6. Будь щедр на улыбку, никогда не унывать.
7. При встрече желать друг другу здоровья.
8. Режим - наш друг, хотим все успеть - успеем!
9. Ничего не жевать, сидя у телевизора!
10. В отпуске и в выходные - только вместе!

Как сформировать привычку к здоровому образу жизни у своих детей?

1. Новый день начинайте с разминки и улыбки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка - он Ваш. Уважайте членов своей семьи. Они попутчики на Вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше - 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Личный прием по ЗОЖ - лучше всякой морали.
8. Используйте естественные факторы закаливания: солнце, воздух и вода.

9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.

10. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.

Семейный кодекс здоровья

- Как сформировать привычку к здоровому образу жизни у своих детей?