

НАШЕ

ВСЁ



ОБРАЗОВАНИЕ

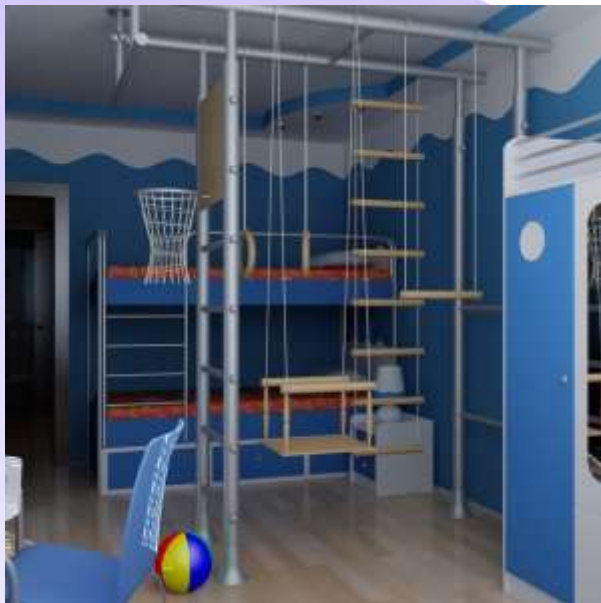
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК ДОМА

ВОЗРАСТ 1 – 7
ЛЕТ





Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим.

Подсказки для взрослых

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне.
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.
4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик.
5. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.
6. 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.



Как обеспечить страховку ребенка во время занятий.

1. Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.
2. Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой.
3. Стремитесь пресекать опрометчивость и бравату ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте.
4. Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности.
5. Для создания радостного настроения включите музыку.
6. Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин.



*Пусть ваш малыш будет здоровым и
счастливым!*