Спортивное оборудование для дошкольника дома.

Большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети — просто способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста. Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.

Двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития познавательной, интеллектуальной, эмоциональной, мотивационной, нравственной сфер. Необходимо поощрять двигательную активность ребенка, так как большие энергозатраты способствуют не только восстановлению, но и накоплению, что является основным фактором для обеспечения роста и развития организма.

Знаете ли вы, что:

- Лучшие педагоги - это родители. Они для детей и компас, и маяк, и барометр.
- Чем более крепким и здоровым будет ребенок, тем легче он будет овладевать знаниями в школе, быстрее приспособится к современным условиям жизни.
- Все долгожители - деятельные и подвижные люди.
- Высокоразвитый интеллект берет свое начало в человеческой подвижности и деятельности рук.

Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».

Существуют утвержденные программы физического воспитания детей, по которым можно проводить самостоятельные занятия с малышом. Узнать содержание программ физического воспитания детей дошкольного возраста можно у детского врача или сотрудников детского сада. Существует еще один важный нюанс физического воспитания дошкольников. Необходимо чередовать умственные занятия с физкультурными паузами. Согласно рекомендациям педагогов, организация физического воспитания дошкольников подразумевает подобные паузы через каждые 20 минут.

В дошкольном возрасте ребенку нужна **умеренная физическая нагрузка.** Необходимо следить за тем, чтобы ребенок как можно больше находился **на свежем воздухе**, **за правильной осанкой** ребенка.

Дети быстрее утомляются, но утомляемость эта и проходит быстрее, чем у взрослых. Поэтому противопоказаны однообразные длительные нагрузки: если вы занимаетесь с ребенком спортом, нужно постоянно чередовать упражнения для разных групп мышц.

В дошкольном возрасте у детей высокий обмен веществ, поэтому важно обеспечить дошкольнику **разнообразное, полезное и рациональное питание**.

<u>Рекомендуемое спортивное оборудование и пособия</u>

- Спортивный домашний детский комплекс

- Массажный коврик или дорожка

- Мячи разных размеров и разного веса, массажеры
- Скакалки
- Обруч
- Гантели детские
- Настольный футбол или хоккей

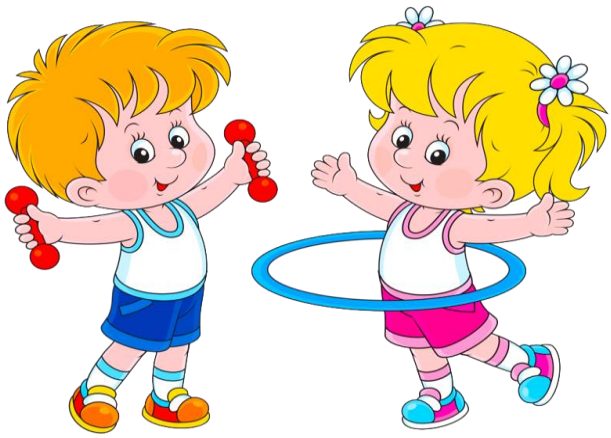
- Мишень с мячами, дротиками
- Кегли
- Кольцеброс
- Шахматы, шашки
- Велосипед, ролики, санки, лыжи, для плавания, туризма и т.п.

- *Дидактические игры спортивного содержания:* «Одень спортсмена для соревнования», «Угадай вид спорта», лото « Я - спортсмен» и т. д.
- Энциклопедия для детей «спорт», книги, альбомы о спорте

Требования, предъявляемые к одежде и обуви с точки зрения её удобства и безопасности при занятиях на комплексе

Одежда должна быть удобной: не должна сковывать движения ребёнка и затруднять теплообмен. Не допускается скользкая кожаная или жесткая пластиковая подошва обуви, также высокий каблук и не завязанные шнурки. Следует помнить, что занятия на комплексе босиком являются лучшей профилактикой от плоскостопия, а также позволяют произвести массаж ступней ног ребенка.

Наличие посторонних колющих предметов на одежде или в карманах (например, значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и т.п.) могут явиться причиной травмы. Перед занятием на комплексе снимите с шеи ребенка предметы украшения в виде бус, цепочек, тесемок и других фенечек. Длинные волосы у девочек должны быть подобраны в косу или зафиксированы резинкой в пучок. Очки у плохо видящих детей должны быть зафиксированы резинкой на затылке.

Правила, которые следует запомнить и выполнение которых необходимо требовать от детей неукоснительно:

1. **Игровая зона под конструкциями комплекса должна быть свободна от игрушек и предметов мебели, например стульев, в случае падения со снарядов.**
2. **Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте. Учите ребенка быть внимательным и осторожным, чтобы он сам со временем заботился о собственной безопасности.**
3. **Учите ребенка правильно рассчитывать свои силы и в случае сложных ситуаций просить помощи у взрослых. Стеснительность в данном случае неуместна!**
4. **В случае занятий на комплексе двух и более детей своевременно пресекайте любые попытки ссоры между ними. При этом необходимо вывести ссорящихся детей из игровой зоны и предложить им договориться о правилах поведения на спортивных снарядах. Только после этого дети могут быть допущены к продолжению игры в зоне комплекса.**
5. **К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно перевозбужденных детей, а также ребят в состоянии агрессии. Потому что они не могут сконцентрировать свое внимание и контролировать движения в сложно организованном пространстве комплекса.**