***Консультация для родителей:***

***«Содержание физкультурного уголка дома»***

***Подготовила:***

***Воспитатель группы № 7***

***Битенькова С.А.***

***Ярославль,2019 год***

При наличии дома шведской стенки со всеми комплектующими (гимнастические кольца, лестница верёвочная, качели, канат, турник и т.д.) ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей. Основное назначение такого комплекса – развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости. Занятия на шведской стенке со всеми комплектующими:  
·  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.

***Советы для взрослых.***

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, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.  
5.Желательно проветривать помещение перед занятиями и после них, где установлен 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.***  
  Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое – либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его. 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 на спину дошкольника. Стремитесь пресекать опрометчивость 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 кратковременными висами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.  
Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Чтобы домашние занятия были интересными и полезными:  
·        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!»  
·          занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха  лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»  
·          постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью.  
   
 Источник:[**ds-altirka.caduk.ru**](http://ds-altirka.caduk.ru/)›[DswMedia/shkolazdorov-ya.pdf](http://ds-altirka.caduk.ru/DswMedia/shkolazdorov-ya.pdf)