

Консультация для родителей

«СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРУШКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ»

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие "здоровый быт" включает в себя разумный, твердо установленный режим, закаливание, правильная организация спортивного оборудования и двигательных игрушек для занятий физкультурой в домашних условиях.

Родители, которые обустривают спортивный уголок для своего малыша, поступают очень разумно. Ведь дети себя комфортнее чувствуют в своей комнате, где все им знакомо, именно поэтому занятия физической культурой лучше начинать в домашней обстановке. Благодаря спортивному уголку, ребёнок будет здоров и физически развит. Скакалка – замечательный



спортивный

снаряд, можно использовать индивидуально и в групповых играх. Развивают координацию, выносливость, внимательность.

Кегли – развивают меткость, ловкость,



глазомер, координацию. Играть в кегли можно как на улице, так и в помещении. Цель игры – сбить как можно больше кеглей за один бросок.

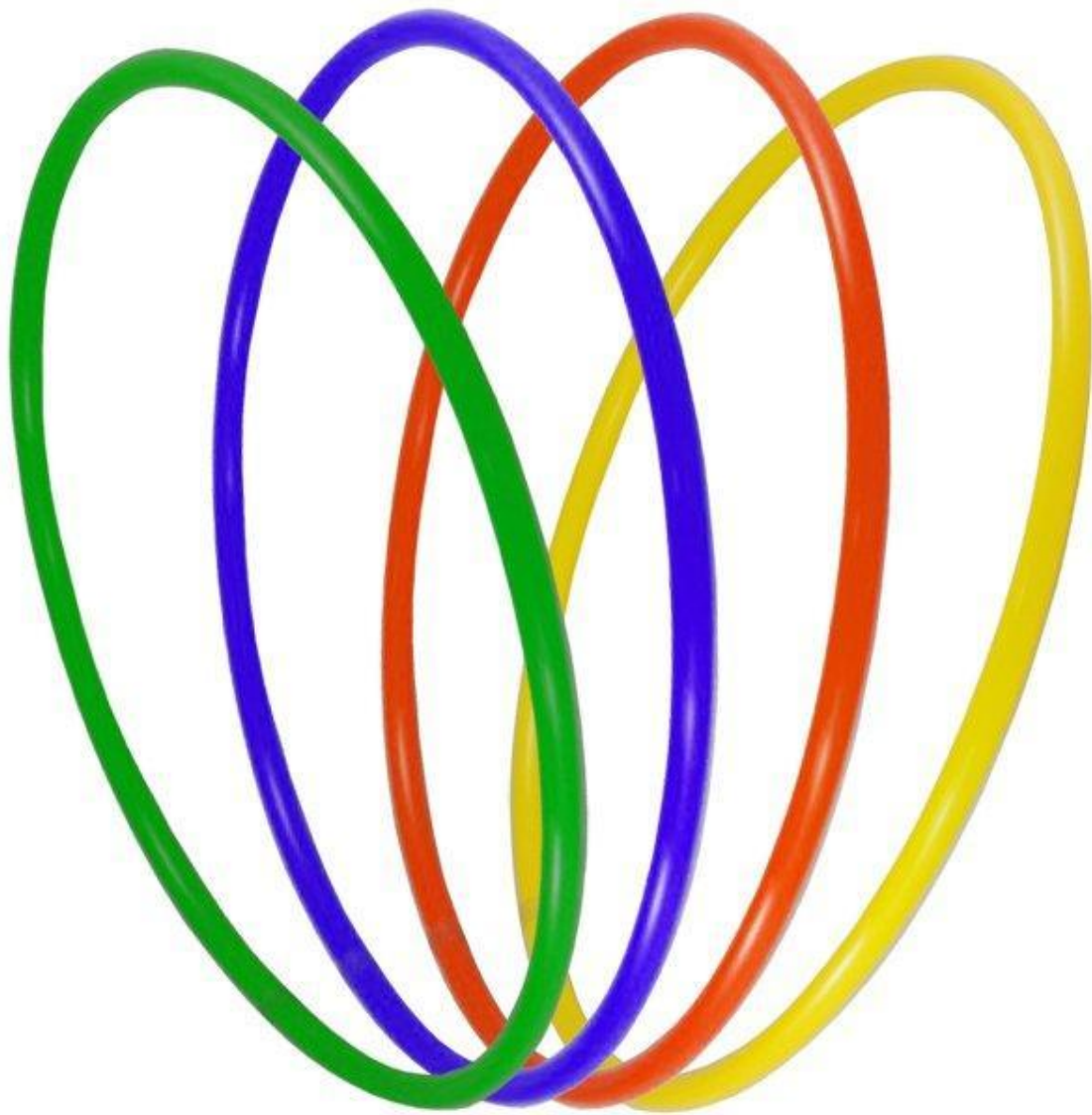


Кольцеброс – развивает меткость, ловкость, глазомер. Играть можно в помещении и на свежем воздухе.

Фитболы-мячи – С помощью фитбола можно воздействовать на различные группы мышц, тренируя тем



самым и укрепляя их. Мячи имеют различные размеры и расцветки, что позволяет подобрать для каждого ребёнка индивидуальный мяч в соответствии с его ростом, весом и, конечно же, цветовыми предпочтениями.



Обруч – это простой и вместе с тем эффективный тренажер для детей. Он развивает координацию движений, гибкость, силу, чувство ритма, артистичность. Кроме того, гимнастические обручи укрепляют вестибулярный аппарат ребёнка. Обруч пластмассовый плоский имеет несколько вариаций размеров, что позволяет подобрать индивидуальный спортивный инвентарь для каждого ребёнка в зависимости от роста и веса.

Мяч – игры с мячом это одной из самых распространенных



и
любимых детских занятий. Дети разных возрастов
с удовольствием играют в мяч на уличной
площадке, в ванной, бассейне или на пляже. Такие
игры способствуют развитию глазомера,
координации движений, ловкости и двигательной
активности.



Гимнастическая стенка – занятия на ней способствуют укреплению всех групп мышц, связок, суставов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов; развивают физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, общую выносливость.