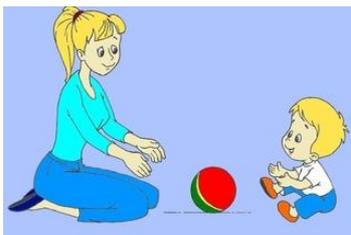


Спортивный инвентарь для занятий физкультурой детям дома и на улице

Обеспечить ребенку здоровое детство - одна из главных задач родителей. Конечно же, с возрастом спортивный инвентарь должен пополняться, и изменяться размер инвентаря. Наверное, одним из первых у ребенка, когда он начинает ходить, появляется **мяч**. Что же можно с ним делать, как играть? Всему нужно ребенка учить, как правильно выполнять



действия с любым спортивным инвентарем. **Мама может:** бросать ребенку в руки мяч; подбрасывать вверх и самой ловить, чтобы ребенок видел, как может высоко лететь мяч; катить мяч по полу и ребенок мяч догоняет, катать мяч сидя на полу друг другу, для интереса еще поставить дугу, чтобы мяч через нее прокатывался; пинать мяч (футбол) можно поставить

ворота, отбивать мяч разными способами о пол, одной, двумя руками. Что же может делать ребенок, конечно же все зависит от возраста, и на конец дошкольного периода, он должен владеть всеми способами действия с мячом, которые предусмотрены программой. **Ребенок может:** катать мяч один, в паре через дугу, катать мяч и догонять его, пинать мяч и догонять его, пинать в ворота, кидать на дальность, бросать мяч в горизонтальную цель (корзина). Далее он уже учится подбрасывать и ловить, выполняет броски мяча 2 руками о пол и ловля его, броски мяча снизу вверх, из-за головы, отбивать мяч о пол одной рукой на месте и в движении, броски на дальность, перебрасывать через предмет, например веревка, кидать мяч в цель горизонтальную, вертикальную. Если появился в доме обруч, то, как правило, дети маленького возраста делают из него руль, и играют в «**Машинки**», берут в руку и катят за собой. Как можно поиграть вместе с ребенком? Поиграть в «**Паровозик**», например, ребенок, стоит в центре обруча и держится по сторонам 2 руками, мама стоит за кругом, потом меняются в паре; мама катит обруч, ребенок догоняет его; мама может раскрутить обруч руками, ребенок смотрит как он быстро крутится. Когда ребенок повзрослеет, он уже может прокатывать его, прыгать в обруч и через



него. Наверное, обруч больше любят девочки, он один из любимых спортивных снарядов, любят крутить на руке и на поясе. Еще один из любимых предметов для девочек – это

скакалка, хотя мальчики тоже любят прыгать, но как спортивный инвентарь редко бывает у них дома. И так, если скакалка осталась от старших детей и малыши ей заинтересовались, можно поиграть в «**Лашадок**». Запрягаем лошадку, скакалка

надевается на плечи через подмышечные впадины, наездник берет 2 конца у скакалки. Конечно маленький ребенок, еще не умеет правильно скакать, он может ходить или просто бегать, а мамочка уже подстраивается. Можно положить скакалку на пол, перепрыгивать или перешагивать, как через «Ручеек». Когда дети повзрослее, они уже пытаются перепрыгивать через скакалку. Как же подобрать длину скакалки? Нужно встать на нее 2 ногами посередине, и чтобы ручки скакалки были до подмышечных впадин. Дети часто путаются в скакалке, то руками, то ногами, не хватает техники выполнения движения. Лучше сначала, научить согласовывать руки и ноги, правильно прыгать без скакалки, ведь при правильной технике нужно крутить скакалку, только в основном кистями рук, и приземляться не на всю стопу. В



некоторых семьях имеются дома **гантели**, и папочка и мамочка ими занимаются, конечно же с разным весом. Гантели, такой инвентарь, что им могут заниматься и девочки и мальчики, хотя, наверное, мальчишки чаще. Занятия с гантелями можно начинать с 5-7 лет, и безопасные упражнения подразумевают вес гантели не более 250г. Начинать нужно с полых гантелей-обманок, которыми ребенок учится управлять, постепенно увеличивая вес гантелей за счет наполнителя. Для этих целей используется вода, песок, ручка гантелей должна быть небольшого диаметра, чтобы ребенок мог сделать плотный захват снаряда. Что же можно еще приобрести для ребенка? Конечно же, все зависит от возраста, и готовности ребенка заниматься с данным инвентарем:

- спортивный домашний детский комплекс; тренажеры,
- массажные коврики, дорожки;
- мячи разного диаметра, (массажные);
- кегли, кольцоброс;
- мишень с мячами.
- настольные спортивные игры: футбол, хоккей; шахматы, шашки.

Уличный спортивный инвентарь:

велосипед, ролики, санки, ледянки, лыжи, коньки, снегокаты и т.д.

- дидактические игры спортивного содержания.

Уделяйте детям время, занимайтесь вместе с ними, заинтересовывайте на совместные спортивные упражнения и игры, ведь двигательная активность детей является и условием и стимулирующим фактором развития всех сфер. Спасибо за внимание!

