

РЕКОМЕНДАЦІЇ

для батьків щодо організації вдома спортивно-ігрового комплексу

Спортивно ігровий комплекс – лідер серед домашніх методів оздоровлення, що дає змогу стати міцнішим, спритнішим, гнучкішим. Заняття на комплексі допоможуть дитині сформувати поставу, зміцнити м'язи ніг, спини, живота, рук, позбутися зайвої енергії. Загалом він сприяє повноцінному фізичному розвитку дитини.

- Укомплектуйте спортивно-ігровий комплекс найнеобхіднішим: канатом, драбиною з мотузки, гумовою лінзою, гойдалкою, кільцями, турніком та дерев'яною драбиною. Мінімальний набір - дерев'яна драбина з турніком.
- За можливості урізноманітніть домашній спортивно-ігровий комплекс. Установлення двох дерев'яних драбин дасть можливість дитині не просто підніматися і спускатися, а й перелазити з однієї на іншу. Похило розміщена на невеликій висоті дошка дасть можливість з'їжджати.
- Проконтролюйте, аби спортивно-ігровий комплекс був виготовлений із дерева твердих порід, це гарантія його міцності. Усе дерев'яне обладнання має бути відполірованими, вкритими олійною фарбою, гострі кути заокруглені для безпеки занять.
- Розміри гімнастичних снарядів розраховуйте так, аби вони відповідали антропометричним даним дитини. Так, відстань між перекладинами драбини встановлюють з урахуванням росту дітей, діаметр перекладин має бути таким, щоб дитині було зручно охопити його рукою.
- Під час занять дитини на спортивно-ігровому комплексі покладіть на підлогу гімнастичний мат. Його можна замінити товстим килимом, матрацом, басейном із пластиковими кульками. Це необхідно, аби під час зістрибування зі снарядів дитина не травмувалася, зокрема не пошкодила стопи.
- Слідкуйте, аби там, де розташований спортивно-ігровий комплекс, не було предметів, які можуть розбитися або перешкоджати рухам дітей.
- Перед заняттями та після них провітрюйте приміщення, де встановлено спортивно-ігровий комплекс.
- Занадто збуджену дитину не допускайте до занять, оскільки вона не може сконцентрувати увагу й контролювати свої рухи. Спочатку заспокойте її.
- Також придбайте мале фізкультурне обладнання: м'ячі різних розмірів, обруч, палицю, скакалку. Для розвитку правильної постави можна самим виготовити торбинки з піском для носіння на голові.
- Вправи на снарядах упроваджуйте поступово: нехай спочатку дитина виконує їх під вашим наглядом, а після успішного опанування – самостійно.
- Пам'ятайте, що заняття не повинні бути занадто тривалими. Вони мають піднімати настрій дитини, але не втомлювати.