

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Спортивный уголок в домашних условиях»



Как оздоравливать детей в домашних условиях? Этот вопрос часто задают родители. Быть здоровыми значит быть счастливыми. В домашних условиях прежде всего желательно оборудовать спортивный уголок, включающий в себя простейшие тренажеры, которые удобны в пользовании, они не занимают много места, но зато помогут вашему ребенку физически развиваться.

- детский эспандер (для развития мышц плечевого пояса);
- диск «Здоровье» (для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата);
- гантели, гири (для укрепления рук и плечевого пояса);
- массажеры «Колибри» (для профилактики плоскостопия, массажа ступней ног);
- мячи-массажеры (для массажа разных частей тела);
- резиновые кольца (для развития мышц кистей, ступней ног);
- гимнастическую палку;
- гимнастические мячи (фитболы) для развития гибкости позвоночника и профилактики нарушений осанки;

Фитболы-это гимнастические мячи, в переводе с английского языка означает мяч для опоры, служащий в оздоровительных целях.

Занятия фитбол-гимнастикой:

- формируют и закрепляют навык правильной осанки
- укрепляют различные группы мышц
- развивают чувство равновесия, ловкости, координацию движений

-побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

Фитболы используются и для профилактики остереохондроза и сколиоза. Игры и упражнения с фитболом можно проводить под музыкальное сопровождение, что благотворно влияет на настроение детей.

Вы хотите приобрести фитбол своему ребенку, тогда мы рекомендуем обратить внимание на подбор мячей в соответствии с возрастом и ростом.

1. 3-5лет - диаметр мяча 45 см
2. от 5 до 8лет диаметр мяча 55см
3. рост от150 до 165см диаметр мяча 65см
4. рост от 170 до 190см диаметр мяча 75см

Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен чуть больше 90 градусов. Острый угол в коленных суставах недопустим, так как создает дополнительную нагрузку на связки при выполнении упражнений, сидя на мяче.



### **Рекомендуемые упражнения в домашних условиях:**

#### ***Упражнение «Носорог»***

И.п.-стоя на коленях, мяч перед собой, руки на мяче, на первые две строчки прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу. Шагать руками по полу в ритм слов вперед-назад, на третью-четвертую- отжимания от пола, лежа на мяче.

Это упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.

Очень страшен носорог:

У него огромный рог.

Только он достойный,

Добрый и спокойный.

### ***Упражнение «Мостик»***

И.п. сидя на мяче, руки внизу. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться в И.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, увеличивает гибкость грудного отдела позвоночника.

Журчит вода, ручей журчит.

О чем сказать он нам спешит?

Поможет мостик перейти

Через ручей друзьям в пути.

### ***Упражнение «Аист»***

И. п. Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, фитбол в опущенных руках.

На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носки, на последнюю строчку вернуться в И.п. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

Белый аист не устанет

На одной ноге стоять,

Но когда весна настанет,

Он захочет полетать.

Крылья-паруса расправит,

Улетит под небеса,

Все его за это хвалят.

Вот какие чудеса.

Такие упражнения как прыжки на мяче, повороты, наклоны, отбивания мяча от пола, подбрасывания и ловля мяча - все это благотворно влияет на развитие вашего ребенка.

### ***Упражнения на диске «Здоровья»:***

1) И. п. встать на диск, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты. Движения ногами вправо-влево.

2)И. п. встать одной ногой на диск (другая согнута) начинаем выполнять вращательные движения влево-вправо. 7-10 раз



***Упражнения с гантелями (детям по 0,5кг)- вес 1 гантели:***

1. И. п. ноги на ширине плеч, гантели к плечам  
1-развести руки с гантелями в стороны  
2. И. п. 6-8раз
  
2. И. п. ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу.  
1-поднять правую руку вверх  
2-смена положения рук 6-8раз

***Упражнения с гимнастической палкой:***

- 1.И.п. палку вверх, руки прямые.  
Ходьба с поднятыми руками, палкаверху 1мин.
  
- 2.И. п. ноги на ширине плеч, палка внизу  
1-сделать выкрут палкой назад  
2-вернуться в И.п. (локти не сгибать)

И помните: здоровье-это божественный дар, к которому нужно относиться очень внимательно и бережно, еще Сократ говорил: «Здоровье-не все, но все без здоровья –ничто!»

Желаем здоровья Вам и Вашим детям!

Инструктор по физической культуре  
педагог высшей квалификационной категории  
Харченко Елена Николаевна