

УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ ДОМА

В дошкольном возрасте особенно велика потребность детского организма в движении. Создаются ли в семье условия, обеспечивающие двигательную активность детей. Во дворе все больше появляется площадок со спортивным оборудованием. Эти площадки пользуются у детворы любовью. Бывает, что не всем детям позволяют подходить к бревну, подняться по лесенке, перелезть через препятствие. Детей предостерегают: «Упадешь. Это опасно».

С завистью поглядывает такой ребенок на своих сверстников, ведь сидеть с мамой на скамейке так скучно. Страх родителей вполне оправдан, но не должен мешать детям развивать силу, выносливость, ловкость, координацию. Ведь можно помочь ребенку, подстраховать его, если он не уверен в себе, порадоваться вместе с ним маленьким победам. Правильно делают те родители, которые активизируют двигательную активность детей, а не сковывают ее, с уважением относятся к интересам и потребностям ребенка, а не бранят его за стремление побегать. Попрыгать, разъясняют необходимые правила безопасности. Сейчас во многих семьях для детей делают мини — стадион дома по опыту спорт — комплекса семьи Никитиных. В спортивном уголке дома можно сделать много снарядов для лазанья. Это и обычный канат, наклонный канат, а также наклонная треугольная лестница или шведская стенка и вертикальные качели из вакуумной резины. Также можно сделать перекладину, кольца, качели обыкновенные, сетку для лазания. Много радости могут дать совместные занятия детей с родителями физическими упражнениями. Постепенно дети привыкают к мини - стадиону и сами занимаются в нем без помощи взрослых, не допуская ошибок и падений.

Детский стадион — это радость общения на почве укрепления здоровья.

Развития эстетики движений, силы, ловкости!