

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Колокольчик»**

**Консультация для родителей в детском саду на тему:  
«Физическое воспитание детей в семье»**



**Составила:  
Старший воспитатель  
Черненко М.А.**

**г. Когалым**

## **Домашний стадион. Советы для родителей**

**Стадион в квартире** — это радость общения на почве укрепления здоровья, развития эстетики движений, силы, ловкости. В совместных занятиях родителей и детей заключен большой воспитательный смысл. Даже самый маленький стремится посоревноваться с папой, мамой, братом и сестрой. В последнее время в печати стали широко пропагандироваться конструкции разной сложности для самостоятельного изготовления.

Очень удачное приспособление для физического развития дошкольников — горка. Ее можно сделать самому или изготовить в любом ателье нестандартной мебели и использовать одновременно как шкаф. Ребенок уже с 2 лет может учиться на ней навыкам безопасного падения. Для этого скользящая поверхность должна заканчиваться на высоте 20 см от пола, а в месте приземления подстилается мягкий коврик. Высота горки — 850 мм, ширина скользящей поверхности — не менее 300 мм при угле наклона 30—35°.

До 5-летнего возраста ребенка вполне удовлетворит «стадион в дверном проеме». Основа его — 3 крючка из 6-миллиметровой проволоки в при-толке. К среднему крючку можно крепить канат. К крайним — качели, трапецию, кольца.

Наша промышленность выпускает и спортивно-игровые приспособления для ребят. Но можно сделать самим родителям.

Комплекс состоит из набора кубов размером 40X40X40 см, выполненных из пластического материала (капрон, полиэтилен) разных цветов. У каждого куба выбран один угол по окружности, все края закруглены и имеют специальные отверстия для крепления деталей между собой, что предполагает построение самых различных ком-позиций: крепости, лабиринта, мостика, скамейки, окружности и др. «Моном» рассчитан на детей 2—4 лет.

В настоящее время все шире распространяется опыт использования домашнего спорткомплекса семьи Никитиных. Этот опыт обобщен в книге В. С. Скрипалева «Стадион в квартире» (М.: Физкультура и спорт, 1981).

Большинство снарядов комплекса малогабаритны, хотя подходят и взрослым.

Некоторые снаряды особенно интересны и полезны. Оказывается, уже в кроватке 3-месячного ребенка можно установить мини-перекладину или лесенку «Встанька», в которой 6 перекладин крепятся к 2 боковым стойкам,

закрепленным за боковые решетки кроватки.

Для физического развития ребенка в первые месяцы жизни полезно устроить простые деревянные перекладины, лесенки в кроватке и коляске.

Прикрепленные на разных уровнях, они позволяют малышу подтягиваться, вставать, удерживать равновесие, перемещаться.

Снаряды комплекса пригодны для выполнения различных упражнений. Так, для упражнений в висе имеются перекладина, кольца и трапеция. Снарядом для прыжков служит прыжковая лиана, сделанная из упругой вакуумной цилиндрической резины, и компактный батут. Последний одновременно выполняет и функции гимнастического мата и «глушителя» соскоков. Кольца используются для вращений самого различного характера.

Для ребенка в спорткомплексе предусмотрены обычные качели, в которых в целях безопасности вместо доски для сидения используется старая крышка от малолитражного автомобиля.

Развитию равновесия служит наклонная треугольная лестница с небольшим углом подъема ( $30^\circ$ ), которая связывает все снаряды спорткомплекса. Для скатывания предусмотрена наклонная горка с углом наклона  $30^\circ$ .

Много радости могут дать совместные занятия родителей с детьми физическими упражнениями, для которых не нужно каких-либо особых условий.