

Консультация для родителей инструктора по физической культуре Бабенко Л.А.
«Домашний спортивный комплекс для детей. Подсказки для взрослых».

Приобретайте только сертифицированную продукцию. Многие изготовители спортивных комплексов действительно заботятся о здоровье и развитии ваших детей. Тем не менее проверьте сертификаты материалов, используемых при производстве физкультурного комплекса, на безопасность и запас прочности.

Доверьте установку и монтаж комплекса представителям компании. Они найдут оптимальное решение конкретно для вашей квартиры (дачи, участка), учтут особенности планировки и произведут качественную установку без ущерба для вашего интерьера.

Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнувшего белья и т.д. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.

Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.

К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигателью перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.

Как обеспечить страховку ребенку во время занятий.

Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.

Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка: "Давай я теперь буду с горки кататься!" - "Давай!" - "А теперь давай я буду на турнике на одной ноге висеть!" - "Нет. Этого делать нельзя! (Не надо вдаваться в долгие объяснения, почему этого делать не стоит: нельзя - значит нельзя!) Но можно повисеть на турнике вниз головой, зацепившись двумя ногами, когда я тебя крепко держу".

Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Как только снаряд будет

освоен до школьником достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость. Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще недостаточно), обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.

При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину дошкольника. Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте: "А я и без рук могу стоять на перекладине". Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности.

Внимание родителей: вис только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.