

«С какого возраста нужно физически развивать детей?» – с таким вопросом часто обращаются родители.

«Чем раньше, тем лучше», - отвечают Мы.

Разумеется, о настоящем спорте речь не идет.

Приобщать ребенка к занятиям физическими упражнениями и простейшими спортивными играми необходимо с раннего детства, особенно если у ребенка есть проблемы.

- **Спортивные игры необходимы всем, так как:**

1. Укрепляют крупные группы мышц;
2. Развивают психофизические качества: силу, быстроту реакции, ловкость, выносливость;
3. Повышают умственную активность;
4. Развивают сообразительность, быстроту мышления;
5. Учат ребенка согласовывать свои действия с действиями товарищей;
6. Воспитывают сдержанность, самообладание, ответственность, волю и решительность;
7. Развивают мелкую моторику;
8. Помогают реабилитировать ребенка.

Родители! Знайте, что правильно, разумно подобранные игры и упражнения благотворно влияют на основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки; на развитие сердечно-сосудистой системы, органов дыхания. Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.

Не навреди или полезные советы:

- Игры, спортивные развлечения и физические упражнения нельзя проводить натощак и в плохо проветренном помещении.
- Не следует начинать их сразу же после еды: после приема пищи должно пройти не менее 30 минут.
- Прекращать спортивные занятия надо за 1,5 – 2 часа до ночного сна.
- Обучать детей играм с элементами спортивных игр следует постепенно, переходя от простого к сложному.
- Освоение спортивных игр происходит в следующих взаимосвязанных этапах:
 - первый этап: подводящие игры и упражнения;
 - второй этап: специальные упражнения;
 - третий этап: игры по упрощенным правилам.
- Нагрузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, настроения и самочувствия ребенка.
- При выборе игр и спортивных развлечений необходимо учитывать состояние здоровья вашего ребенка.
- Нагрузка во время игры должна распределяться равномерно на все группы мышц, возрастать постепенно.

Родители, помните, ваше огромное желание и стремление помочь ребенку может творить чудеса.

Подготовлено с использованием ресурса сети
«Интернет»

Енисейск, ул. Худзинского 2.
телефон: 8(39115)2-21-94
8(39195)2-21-94

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«Комплексный центр социального обслуживания
населения «СЕВЕРНЫЙ»

Спортивные игры и упражнения



в домашних условиях

в домашних
условиях



Нетрадиционное оборудование, изготовленное Вашими руками:



Гантели

Описание: пластмассовые белые бутылочки, украшенные узкой цветной лентой, наполненные водой по 150-200гр.

Развивают физические качества: силу, ловкость, помогают развить мышцы груди, укрепляют руки

Лыжи

Описание: пластмассовые прозрачные бутылки прорезаны так, чтобы входила стопа, края обклеены цветной изолентой или скотчем.

Развивают координацию движений, равновесие.

Разноцветные плоскостные круги

Описание: круги, вырезанные из плотного картона и окрашенные разноцветными красками

Развивают глазомер, способность метания.

Все эти снаряды легко сделать в домашних условиях и при минимальной затрате финансов.

Уважаемые родители!

Предлагаем Вашему вниманию



Веселые спортивные игры и упражнения для Ваших детей дома.

«Проведи и не задень» (элементы хоккея)

В два ряда расставляются на расстоянии 20-30 см предметы (это могут быть кубики). Двое играющих от исходной черты проводят шайбу (газетный мяч) клюшкой (цилиндром от бумажных полотенец) между предметами змейкой. Выигрывает тот, кто правильно и быстро справится с заданием.

«Бриллиантовые погремушки» (элементы баскетбола):

- **Попади в цель:** обозначьте несколько целей для бросков погремушки – вы можете использовать, например, корзину для белья, горшок, вазу или даже свои ботинки. Расположите ваши цели в шахматном порядке на разных дистанциях и проверьте, кто попадёт чаще. Бросать погремушку можно разными способами: двумя руками от груди, из-за головы, снизу.
- **Баланс погремушек:** Кто сможет пройти дальше всех с одной или двумя погремушками на голове? На локте? А на колене? Сможете ли вы бежать с погремушками на всех этих частях тела? А получится ли у вас прыгнуть?
- **Подбрось-поймай:** играющие выполняют бросание погремушки вверх с хлопком в ладони. Посмотрите, как много раз ваш ребенок успеет хлопнуть в ладони, пока летит погремушка, чтобы успеть её поймать. А сможет ли он сделать это и поймать её с закрытыми глазами?

Подвижные игры для дома

«Поймай комара»

К веревочке длиной 0,5 метра привязываем платочек-«комара». Веревку с «комаром» можно привязать к палочке, а можно держать в руке. Взрослый держит веревочку так, чтобы комар находился на 5-10 см выше поднятой руки ребенка. Ребенок, подпрыгивая, старается прихлопнуть «комара» ладонями.

«Статуи»

В эту игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу. Кто не поймал мяч, тот получает наказание: ему придется продолжать игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается. Если же игрок опять пропустит мяч, то ему придется встать на одно колено и пытаться поймать мяч в таком положении. При третьей ошибке неудачливый игрок опускается на оба колена. Если сумеет поймать мяч, прощается все. При четвертой ошибке игрок выходит из игры.

«Воробы и вороны»

Договоритесь заранее, что будут делать воробы, а что вороны. Например, по команде «Воробы» - ребенок ложиться на пол, а по команде «Вороны» - залезать на стул или кресло. Если игрок ошибся - платит фант.