**Домашний стадион**

**(I часть)**

Счастливый ребёнок – это, прежде всего, здоровый ребёнок, а уже потом знающий назубок таблицу умножения и умеющий говорить по английски. Но, по мнению врача – педиатора Комаровского Е.О. « ни качеством, ни количеством проблемы здоровья детей решить нельзя. А нельзя, скорее всего, потому, что упомянутое здоровье в гораздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех педиаторов вместе взятых».

Как воспитать ребёнка активным и ловким, с умелым и находчивым? Как помочь ему подготовиться к учёбе в школе и жизни среди других людей? Как организовать занятия физкультурой в семье?

Поддержать общий интерес детей к двигательной деятельности помогут, спортивные игрушки и инвентарь, имеющиеся дома (мяч, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, санки, лыжи, доски для плавания, резиночка для прыжков, хоккейные клюшки, кольцебросы и др). Следовательно, задача взрослых – создать такую среду, которая будет стимулировать естественную детскую потребность в движении, пробуждать чувство «мышечной радости».

Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм.

Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребёнка 5-7 лет в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно –оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажёры. При этом ребёнок получает уникальную возможность самотренировки и и самообучения вне зависимости от расписания занятий спортивной секции, погодных условий, настроения сверстников – партнёров по играм, наличие свободного времени у родителей.

Основное назначение физкультурно – оздоровительного комплекса « Домашний стадион» - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

Занятия на спортивно – оздоровительном комплексе:

-делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным;

-избирательно воздействуют на определённые группы мышц, тем самым ускоряя процесс их развития;

- позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.

Как этого добиться?

**Подсказки для взрослых**

1. Приобретайте только сертифицированную продукцию. Многие изготовители спортивных комплексов действительно заботятся о здоровье и физическом развитии детей. Тем не менее проверьте сертификаты материалов, используемых при производстве физкультурного комплекса, на безопасности и запас прочности.
2. 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.
3. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.
4. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.
5. 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.
6. Во время занятий ребёнка 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.
7. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.
8. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.
9. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно перевозбуждённых 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.

***Литература:***

1. Ребёнок в детском саду №2 2005 год – Домашний стадион.
2. Интернетресурсы happymodern/ru - Атрибуты домашнего спортивного уголка.