

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126



**«Домашний стадион: как организовать двигательную активность
ребенка в квартире»**

Составитель:

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МАДОУ детский сад № 126
Лукманова Л.Н.

г. Екатеринбург

Консультация для родителей

«Домашний стадион: как организовать двигательную активность ребенка в квартире»

Уважаемые родители!

Как часто вы слышите от ребенка фразу: «Мне скучно!» и тут же видите, как он тянется к планшету или телевизору? Современные дети, к сожалению, испытывают дефицит движения, который напрямую влияет на их здоровье, сон, аппетит и успехи в обучении. Наш детский сад уделяет этому огромное внимание, но 70% времени ребенок проводит дома. Поэтому наша общая задача – сделать домашнюю среду активной и интересной.

Почему это важно?

Физическое развитие: укрепляются кости, мышцы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, формируется правильная осанка.

Нервно-психическое развитие: движение снимает напряжение и стресс, является лучшей профилактикой перевозбуждения и капризов.

Развитие мозга: физическая активность улучшает кровоснабжение мозга, что напрямую связано с развитием памяти, внимания, речи.

Навыки общения: совместные активные игры учат сотрудничать, соблюдать правила, договариваться.

Привычка на всю жизнь: ребенок, для которого движение — естественная часть дня, с большой вероятностью перенесет эту привычку во взрослую жизнь.

Как организовать пространство: «Домашний спортивный уголок – это просто!»

Вам не нужны дорогие тренажеры. Безопасность и фантазия – вот главные принципы.

1. «Личное пространство» для движения: Выделите по возможности зону, где можно попрыгать, покататься, разложить массажный коврик. Убедите хрупкие и опасные предметы.
2. Базовый инвентарь (минимум затрат, максимум пользы):

Мячи: разных размеров (для подбрасывания, катания, отбивания об стену).

Скакалка и обруч: для прыжков и вращения.

Коврик (или несколько): для упражнений на полу, кувырков, «тоннеля» под стульями.

Нестандартное оборудование:

Подушки – для полосы препятствий.

Книги/бруски – для перешагивания.

Лента/веревка на полу – «канат» для ходьбы.

Воздушные шары – идеальны для безопасной игры в «волейбол» или «теннис» на ракетки из пластиковых тарелок.

Шведская стенка – отличное долгосрочное вложение в здоровье всей семьи.

Идеи для ежедневной активности: «Не занятие, а игра!»

Утро: «Зарядка-пробуждалка» (5-7 минут)

Не зарядка «по приказу», а веселая игра под музыку:

«Потягуши» как кошка.

«Ветерок» – наклоны в стороны.

«Веселые лягушата» – приседания.

«Маятник» – покачивания на одной ноге.

День: «Микро-активность» между делами (по 5-10 минут)

Пока готовите обед: Дайте ребенку задание – 10 раз проползти «попластунски» из комнаты на кухню, или попрыгать «зайчиком» вокруг стола.

Во время уборки: «Кто быстрее соберет игрушки, делая выпад на каждую?»

«Танцевальный перерыв»: Включите любимую песню и просто потанцуйте от души!

Вечер: «Семейные игры» (20-30 минут)

Это золотое время для эмоциональной связи и физической разрядки.

1. «Полоса препятствий»: Используем диванные подушки, стулья, тоннель из одеял. Составьте маршрут вместе.

2. «Твистер»: Можно купить или нарисовать круги на старом пледе.
3. «Бой с мягкими «пушками»: Война подушками по четким правилам (не бить по голове).
4. «Кегли/боулинг»: Бутылочки с водой и любой мяч.
5. «Теннис» на коленях: Воздушный шарик и самодельные ракетки.

Важные правила безопасности и эффективности:

- Режим и регулярность. Лучше 3 раза по 10 минут в течение дня, чем один раз 40 минут.
- Проветривание. Заниматься нужно в хорошо проветренной комнате.
- Одежда. Свободная, из натуральных тканей, босиком или в носочках с прорезиненной подошвой.
- Доступность. Инвентарь должен быть в свободном доступе для ребенка.
- Ваш пример — решающий. Увидев, как вы с удовольствием делаете планку или играете в футбол подушкой, ребенок обязательно присоединится!
- Похвала и поддержка. Не критикуйте за неуклюжесть. Хвалите за идею, старание, смелость.

Чего избегать?

Принуждения («Беги, пока 5 кругов не сделаешь!»).

Сравнения с другими детьми.

Сложных и скучных упражнений на повторение.

Активных игр за 1,5-2 часа до сна.

Помните: Ваша цель – не воспитать олимпийского чемпиона в квартире, а подарить ребенку ощущение радости от движения, помочь ему почувствовать возможности своего тела и создать теплую традицию семейной активности.

Двигайтесь, играйте, веселитесь вместе! Здоровье вашего ребенка – в ваших руках и в ваших активных играх.

Инструктор по физической культуре Лукманова Л.Н.

