Ата-аналарға кеңес беру.

Қозғалыс белсенділігі және балалардың денсаулығы

Үй жағдайында өз параметрлері (көлемі, көлемі және салмағы) бойынша балалардың жас ерекшеліктеріне, қозғалыс және функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес келетін жеткілікті мөлшердегі жәрдемақылар мен жабдықтар болуы қажет.

Жабдықты таңдауға қойылатын маңызды талаптардың бірі оны пайдалану кезінде балалардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету болып табылады. Әрбір жәрдемақы орнықты және берік болуы тиіс. Балалардың жарақаттануын болдырмау және сақтандыруды қамтамасыз ету мақсатында дене шынықтыру жаттығулары мен ойындар кезінде гимнастикалық мат және жақсы бекітпелер болуы қажет.

Дене шынықтыру жабдықтарының түрлілігі, түсі баланың көркемдік талғамын тәрбиелеуге септігін тигізеді.

Дене шынықтыру жабдықтарын орналастыру

Балалар бөлмесінде дене шынықтыру құралдарын сақтау үшін жылжымалы жәшіктері бар секциялық жиһаз пайдаланылуы мүмкін. Бұл жылжымалы және спорттық ойындарды өткізу үшін кеңістікті босатуға мүмкіндік береді.

Ірі жабдықтар (гимнастикалық модульдер, баспалдақтар және т.б.) көп орынды қажет етеді, сондықтан оны бөлме қабырғаларының бойына қойған дұрыс. Гимнастикалық модульдер мен доптарды батареялар жоқ қабырғаларға орналастыруға болады.

Ұсақ дене шынықтыру жабдықтарын (массаж доптарын, шариктерді, резеңке сақиналарды және т.б.) балалар оны еркін пайдалана алуы үшін себеттерде немесе ашық жәшіктерде ұстау керек.

«Дене шынықтыру бұрышы» - дөңгелекті арбаны сатып алуға болады, онда түрлі геометриялық формадағы және түстегі заттар, кішкентай доптар, жалпақ шеңберлер, резеңке және пластмасса сақиналар жинақталған. Бұрышты бөлменің бұрышына орналастырған дұрыс.

Әртүрлі мөлшердегі доптар, ауырлатқыш доптар, жиынтықтар (серсо, кеглдер, сақиналар, баулар) сияқты құралдарды қабырға бойындағы ашық жәшіктерде сақтау керек.

Үйде дене шынықтыру-ойын ортасының әдемі безендірілуі (түрлі формалардың үйлесімділігі, түрлі құралдардың түсті гаммасы) балада оң эмоциялардың пайда болуына ықпал етеді. Пәндік-дамытушылық ортаның алуан түрлілігінде балада ойындар мен ойын жаттығуларын ұйымдастыру әдеті қалыптасады.

Ойындар мен ойын жаттығуларын ұйымдастыруға және отбасы жағдайында 3-5 жастағы балалармен проблемалық жағдайлар жасауға арналған материалдар мен жабдықтар

Балалар бөлмесінде дене шынықтыру-ойын ортасын ұйымдастыру

Баланың дене жаттығулары мен ойындарға қызығушылығы ата-аналардың бірлескен күш-жігерімен қалыптасады. Бөлмеде баланың қозғалысын дамыту және қозғалыс белсенділігін арттыру үшін спорт бұрышын жабдықтау керек. «Крепыш», «Растан», «Забава» сияқты дайын спорттық-ойын кешенін сатып алуға болады. Кешен жабдықтарының құрамына түрлі құралдар кіреді: гимнастикалық қабырға, арқан, арқан сатысы, лиана, селкинчек, сақина және т.б.

Сонымен қатар, балаға арналған дене шынықтыру ойын бұрышын өзіңіз жабдықтап, кейбір жәрдемақыларды спорт дүкенінен сатып алуға, басқаларын өзіңіз жасауға болады. Қозғалыс дағдыларының қалыптасуына және баланың қызығушылығының кеңеюiне қарай спорт бұрышын әртүрлi мақсаттағы неғұрлым күрделi құралдармен толықтыру керек.

Үй жағдайында дене шынықтыру-ойын ортасын құру үшiн қозғалыстың негiзгi түрлерiн дамыту, жалпақ табандылықтың алдын алу үшiн, қозғалмалы ойындар мен жалпы дамытушылық iс-қимыл жаттығуларын ұйымдастыру үшiн құралдар сатып алу орынды.

Үйде бірнеше жұмсақ модульдер болғаны дұрыс: едендегі бум, балалардың жүру, жүгіру және тепе-теңдік жаттығуларын орындауы үшін «Жылан» білігі; секіруге арналған жартылай шеңбер (доға). Мектепке дейінгі балалар үшін ең қызықты құралдардың бірі гимнастикалық баспалдақ (үш-бес аралықтан) немесе лесенка-баспалдақ (екі аралықтан) болып табылады. Оған ернеулері бар сырғанақты бекітіп, оны ілгектермен жабдықтауға болады (ол бойынша бала допты жылжыта алады); допты лақтыруға және заттарды лақтыруға арналған себет пен нысананы ілуге міндетті. Егер теспенің арасы алынатын болса, онда ол сым баспалдаққа, арқанға және тербеліске ілуге мүмкіндік береді.

Ересектерге балаға гимнастикалық қабырғаға ауыспалы адыммен көтерілу тәсілдерін түсіндіру керек. Негізінен 4 жастағы балалар еркін әдіспен кіріп-шығады. Бала үшін қабырғаның бір аралығынан екіншісіне өту өте қиын. Ол бір және екінші жаққа басымдық қадаммен жүзеге асырылады.

 Балалар бөлмесінде ұсақ дене шынықтыру құралдары болуы қажет: әртүрлі доптар (салмағы 0,5-1 кг толтырылған резеңке шар), шеңбер, гимнастикалық таяқ, бау. Балалар доп тастауды және ұстауды, сондай-ақ салмағы 300 г салмақты доп (салмағы) жылжытуды жақсы көреді. Сырғымалы доппен затты (кегля, кубик) түсіру жаттығуларында да сырғыту дәлдігі жетілдіріледі. Егер допты бір қолмен айналдырсаңыз, бұл жаттығу нәтижелі болады. Баланы шеңберді сырғанатуға үйрету керек. Қозғалыс басталар алдында шеңберді еденге қою керек, содан кейін оны сол қолмен жоғарыдан ұстап, оң қолмен төменнен алға итеру керек. Сондай-ақ екі қолмен бастың сыртынан допты дұрыс лақтыруды үйрету керек. Қолдары басынан сәл бүгілген, шынтақтары алға қарай, бала допты шашыраңқы саусақтарымен ұстайды.

Резеңке сақина, шеңбер, доп, гимнастикалық таяқ сияқты құралдармен түрлі ойындар мен ойын жаттығулары баланың бұлшық еттерінің әртүрлі топтарының дамуына зор әсер етеді.

Шеңберден өту

Ересек адам шеңберді тігінен ұстайды, ал бала оған кіріп шығады.

Машина

Бала шеңберді руль ретінде (еденге көлденең) ұстайды және оны солға және оңға бұрып, онымен бүкіл алаңда жүгіреді.

Шарды алу

Ересек адам шарды баланың көтерілген қолының биіктігінде, содан кейін 5-10 см жоғары ұстайды, Бала шарды алуға тырысады, секіреді.

Шеңберлі жаттығулар: тігінен қойылған шеңберге өту; шеңбер шетімен жүру (дөңгелек шеңбер); шеңберден шеңберге ауысу; шеңберді алға қарай сырғанау және оның соңынан жүгіру; допты дөңестен домалату және оның соңынан жүгіру; шеңберден шеңберге секіру (3 - 4 шеңбер); шеңберден жасалған жолмен жүгіру.

Баумен жаттығулар: еденге қойылған баумен секіру, еденге жайылған секіртпені бойлай, екі секіртпеден тұратын жолмен жүгіру.

Құрметті ата-аналар! Ойындар мен құралдардың көңілді атауларын ойлап тауып, баламен жиі ойнап, оны мақтап, көтермелеңіз.