

Физкультура - не выходя из дома!

(консультация)

Постарайтесь найти в квартире место для физических упражнений: утренней зарядки, физкультурных пауз во время приготовления уроков, тренировочных упражнений, да и просто для разминки. Конечно, идеально было бы иметь пролет гимнастической стенки, веревочную лесенку, канат, кольца и прочее. А для организации самого простого спортивного уголка Вам понадобятся: коврик для выполнения упражнений на полу и магнитофон и кассеты с записью энергичных, популярных мелодий и песен для музыкального сопровождения – оно поднимает настроение, задает нужный ритм выполнения движений.

Так же понадобится небольшой набор спортивного инвентаря: это прежде всего, мячи – футбольный, баскетбольный или простой резиновый мяч. Отлично было бы иметь большой гимнастический мяч (фитбол). Как утяжелитель может пригодиться и набивной мяч (весом до 1 кг). При выполнении общеразвивающих упражнений очень полезны гимнастическая палка и обруч. Для развития силы и выносливости хорошо иметь гантели (0,5 – 1 кг), резиновый бинт или пружинный эспандер. Стоит подумать о таком снаряде, как перекладина. С ее помощью можно подтягиваться, тренировать силу и выносливость мышц рук и туловища, выполнять упражнение на вытяжение позвоночника.. для развития прыгучести нужна скакалка. Прыгая через нее можно укрепить сердце, легкие, развить ловкость, координацию движений, хорошо подготовиться к занятиям спортом. Важно определить, чтобы длина скакалки подходила росту ребенка.

Для этого нужно взять ее за концы, опустив среднюю часть на землю и встать на скакалку расставив ноги на ширину плеч. Не опуская концов скакалки, положить кисти рук на пояс. Скакалка не должна быть слишком натянута и не должна провисать. Успехов!!!