**Как оборудовать спортуголок**

Вернейший способ избежать болезней конечно физкультура. А чтобы она всегда была «под рукой», советуем оборудовать домашний спортивный уголок.

Где разместить спортуголок? На это влияет величина квартиры, ее планировка, степень заполненности комнат мебелью и т.д. Лучше всего расположить уголок рядом с широким окном, или балконной дверью.

Физически слабым детям нужно на первых парах приобрести такие снаряды, как диск здоровья, гимнастический ролик, эспандеры (пружинные, резиновые), перекладину и приспособления для самомассажа.

Перекладину можно расположить в дверном проеме или укрепить наискосок между двумя стенами в углу комнаты. Небольшое приспособление – накладная ручка – позволяет выполнять на перекладине очень полезное для развития мышц спины и груди упражнение – подтягивание боком.

На перекладине можно установить блочное устройство для развития мышц плечевого пояса и спины, перекинув через нее веревку и привязав к одному концу груз, а к другому ручку.

Вы все приобрели, установили, можно приступать к занятиям.

Снаряды и тренажеры

Стенка гимнастическая

Этот спортивный снаряд позволяет выполнять разнообразные физические упражнения.

Примерные упражнения

1. Лазанье вверх и вниз с помощью рук и ног;
2. Лазанье вверх и вниз с помощью одних рук;
3. В висе – подтягивание;
4. В висе – поднимание ног;
5. В висе, ноги под углом 90о, движения ногами в стороны, вращение ногами, разведение ног в стороны, попеременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах (велосипед).

Гимнастический ролик

Представляет собой колесо d 10-12 см, надетое на ось с ручками. Занятия с роликом способствуют развитию и укреплению мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса, улучшает осанку, позволяет избавиться от излишних жировых отложений, особенно в области живота. С оздоровительной и общеподготовительной целью рекомендуются ежедневные 15-20 мин. Занятий с гимнастическим роликом.

Эспандеры – универсальный спортивный аппарат, позволяющий получать дополнительную нагрузку в процессе выполнения ряда упражнений. Он состоит из двух ручек, соединенных несколькими резиновыми шнурами или пружинными, которые можно снимать и заменять новыми. Число установленных шнуров определяет силу сопротивления и растяжения. Существуют эспандеры различного назначения: детские и взрослые, стандартные и универсальные, пружинные и резиновые, кистевые и ручные.

Перекладина – эспандер

Этот спортивный снаряд предназначен для выполнения силовых упражнений в висе (подтягивания, поднимание ног в «угол»). Он может использоваться и как эспандер, когда занимающийся стоит под снарядом или на нем, как на опоре.

Снаряд располагается над дверным проемом и крепится к стене с помощью пробок- крюков. Для выполнения упражнений на полу снаряд легко снимается с крюков.

Тренжер для вращения (диск «Здоровье»)

Тренажер предназначен для совершенствования вестибулярного аппарата. Тренажер состоит из двух дисков, соединенных между собой осью с шайбой. Между дисками на беговых дорожках внутри тренажера расположены стальные шарики. Перед занятиями тренажер укладывается на пол. На верхнюю сторону диска становятся ногами и делаю разнообразные движения с вращениями по кругу. При этом нижняя часть диска остается неподвижной, а верхняя вращается на стальных шариках с находящимся на нем человеком. В общеподготовительных и оздоровительных целях достаточно заниматься через день в течении 30 минут, выполняя в одном занятии 8-15 упражнений.

Литература: «Домашний спортуголок» авт. А.А. Гуталовский.

**Летние и зимние развлечения**

Купание, качели, езда на велосипеде, игры с мячом, прыгалками занимают весь летний день ребенка. Но взрослые непременно должны следить за тем, чтобы детские занятия не были однообразными. Чрезмерное увлечение одними и теми же играми, неправильная дозировка их в течении дня может нанести вред здоровью ребенка.

Например, если злоупотреблять ездой на велосипеде, нарушится нормальная осанка: ребенок привыкает к согнутой, так называемой, велосипедной позе. Мальчики увлекаются игрой в футбол, а девочки прыжками в «классики». Необходимо регламентировать и эти игры, т.к. ненормальный бег вызывает перегрузку организма. Часто родители не знают, что качели приносят пользу здоровью детей, т.к. тренирует вестибулярный аппарат, приучают к высоте, укрепляют мышцы рук и брюшного пресса.

Санки, лыжи, коньки, игры со снегом – одна из любимых забав детворы. Горку можно сделать сообща в своем дворе, залить, и дети с удовольствием будут на ней кататься под вашим присмотром. Хорошо встать на лыжи и покататься по лыжной трассе вместе со своим ребенком. Коньки это более сложно для детей 5-6 лет. Нужно помочь ребенку овладеть этим видом спорта, предложить ему свою руку, чтобы он был уверен и не падал, тогда пройдет страх и придет уверенность.

Более подробно вы можете ознакомиться с методикой обучения катания детей на лыжах и коньках, велосипеде и многим др. прочитав книгу под редакцией Островской «Пусть ребенок растет здоровым».

**Коррекция зрительно – двигательной и моторной координации**

У детей с проблемным зрением чаще, чем у других нормально видящих сверстников, как уже было сказано, можно наблюдать отсутствие самоконтроля и саморегуляции движений. А это сказывается на согласованности действий рук и глаз.

Необходимым средством коррекции являются упражнения для укрепления и восстановления работы мышц глаза, поэтому упражнения включают в ежедневную работу специальные зрительно – восстановительные упражнения. Эти упражнения способствуют улучшению кровообращения, снимают статическое напряжение глазных мышц. Эти упражнения и игровые приемы дают возможность справиться со значительной нагрузкой, с которой ребенок столкнется в школе.

Мышечные возможности руки так же, как и мышцы глаз требуют тренировки и коррекции. Овладение движениями рук и пальцев имеет большое значение для развития ребенка в целом, в том числе речи, а для детей с нарушением зрения является эффективным средством формирования бисенсорного восприятия окружающего мира.

Пальчиковые игры

Особую роль в развитии мелкой моторики играют пальчиковые игры – своеобразные упражнения для развития мелкой мускулатуры пальцев. Они позволяют корректировать движения каждого пальца в отдельности и относительно друг друга, тренируют точность двигательных реакций. Пальчиковые игры организуем в процессе занятий, или после напряженной зрительной работы. Они развивают координацию движений, помогают концентрировать внимание. Пальчиковые игры как бы отображают реальность окружающего мира: предметы, животных, людей, явления природы. Если они сопровождаются стихами, то у детей развивается речь и чувство ритма, а ритм облегчает процесс восприятия и деятельность, что особенно необходимо детям с различными отклонениями в здоровье и развитии.

Пример:

1. «Сидит белка на тележке»
2. «Пальчик, пальчик, где ты был?»
3. «Мы писали, мы писали»

Коррекция изобразительных навыков

1. Коррекция точности направления руки. Формирование умения проводить длинные и короткие вертикальные и наклонные линии сверху вниз, снизу вверх, горизонтальные линии слева направо, точно соединяя между собой рисунки, точки.

Задание Изобрази, как капельки падают из облаков в лужу, пчелка летит с цветка на цветок, самолет улетает в небо, машина едет в гараж.

1. Коррекция размаха движения руки при рисовании

Задание Нарисуй, как кораблик плывет по волнам.

1. Коррекция глазомерной оценки величины предметов и умения передавать разную величину в рисунке.

Задание. Нарисуй мячи большие и маленькие

1. Коррекция формообразующих движений.

Задание «Намотай клубочки» (от края и от центра по часовой стрелке) стараясь не отрывать карандаш от бумаги; нарисуй внутри большой фигуры такие же, но постепенно уменьшающиеся фигуры: вокруг маленькой фигуры нарисуй постепенно увеличивающиеся фигуры.

1. Коррекция изображения мелких предметов
2. Если ребенок рисует слишком мелкие предметы, это свидетельствует о жесткой фиксации кисти, но необходимо это преодолевать.

Задание Обведи, а потом нарисуй крупные фигуры (примерно в треть листа) без отрыва руки. Соедини точки, отрывая руку.

«Дошкольное воспитание». – 2002. - №6, с. 75