**Балалардың дене тәрбиесі бойынша ата-аналарға арналған ұсыныстар "үйдегі спорт бұрышы".**

Баланың дене шынықтыруға деген қызығушылығы тәрбиешілер мен ата-аналардың бірлескен күш-жігерімен қалыптасады. Үйдегі спорт бұрышы балалардың бос уақытын ұтымды ұйымдастыруға көмектеседі, мектепке дейінгі мекемеде алған моториканы шоғырландыруға, ептілік пен тәуелсіздікті дамытуға көмектеседі. Мұндай бұрышты жабдықтау оңай: кейбір құралдарды спорт дүкенінен сатып алуға болады, ал басқаларын өзіңіз жасай аласыз. Баланың қозғалыстары мен қызығушылықтары кеңейген сайын, бұрыш әртүрлі мақсаттағы күрделі жабдықтармен толықтырылуы керек.

Балалардың физикалық дамуын қамтамасыз ететін көптеген әдістер бар: бірлескен ашық ойындар мен физикалық жаттығулар, қатаю, жаттығу, спорт секцияларындағы сабақтар, отбасылық туризм және т. б.

Бірақ үйдегі баланың физикалық дамуындағы ең оңтайлы нәтижелерге әртүрлі спорттық жабдықтар мен тренажерларды қоса алғанда, үйдегі дене шынықтыру-сауықтыру кешеніндегі сабақтармен бірлескен ашық ойындарды біріктіру арқылы қол жеткізуге болады. Сонымен қатар, бала ауа-райына, ата-ананың бос уақытының болуына қарамастан, өзін-өзі оқыту мен өзін-өзі оқытудың ерекше мүмкіндігіне ие болады.

"Домашний стадион" әмбебап дене шынықтыру-сауықтыру кешенінің негізгі мақсаты – барлық қозғалыс қасиеттерін дамыту: күш, ептілік, жылдамдық, төзімділік және икемділік.

Спорттық-сауықтыру кешеніндегі сабақтар:

күнделікті дене шынықтыру процесін эмоционалды және әр түрлі етеді;

белгілі бір бұлшықет топтарына таңдамалы әсер етеді, осылайша олардың даму процесін тездетеді;

қысқа мерзімде қажетті нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Ересектерге арналған кеңестер

1. Ас үйде дене шынықтырумен айналысу ұсынылмайды, онда ауа газ, тамақ, дәмдеуіштер, кептірілген зығыр және т. б. иістермен қаныққан.

2. Кешенді орнату кезінде трапецияның бұрылыстары мен тіректері терезе жақтауына бағытталмауы керек.

3. Балалардың іс-әрекет саласына құлап кетпеуі немесе қозғалыстарға кедергі келтіруі мүмкін заттар түспейтініне көз жеткізіңіз. Алып тастаңыз тікелей жақын кешенінің айналар, шыны және сынатын заттар.

4. Баланың дене шынықтыру кешеніндегі сабақтары кезінде еденге төсеніш қойыңыз (оны қалың кілеммен, гимнастикалық төсенішпен, батутпен, шарлары бар құрғақ бассейнмен ауыстыруға болады). Бұл снарядтардан секіргенде бетінің жұмсақтығын қамтамасыз ету және аяқтың зақымдану мүмкіндігін болдырмау үшін қажет.

5. Кешеннің жанындағы электр розеткаларын пластикалық блокаторлармен жабыңыз.

6. Жаттығу алдында және одан кейін дене шынықтыру кешені орнатылған бөлмені желдеткен жөн.

7. Кешенде жаттығуға эмоционалды және моторлы шамадан тыс балалар жіберілмеуі керек, өйткені олар назарын аудара алмайды және қозғалыстарын басқара алмайды. Оларды тыныштандыру керек: ойын ережелері туралы келісуді, жинақылық пен шоғырлануды қажет ететін мотор тапсырмасын беруді, тыныш музыканы қосуды және т. б.

Сабақ кезінде баланы сақтандыруды қалай қамтамасыз етуге болады.

Балаңызға сеніңіз. Егер қызметкер қандай да болмасын сіздің тапсырма емес, т мен принуждайте оның.

Баланың кез-келген ақылға қонымды бастамасын қолдаңыз: "енді мен слайдтан сырғанаймын!"– "Давай!"- "Енді мен бір аяғыма көлденең жолаққа іліп қояйын!"- "Жоқ. Бұл болмайды! (Мұны неге жасамау керектігі туралы ұзақ түсіндірудің қажеті жоқ: мүмкін емес-бұл мүмкін емес!) Бірақ мен сені қатты ұстаған кезде екі аяғыммен ұстап, көлденең жолаққа іліп қоюға болады".

Баланы жаңа снарядты игеруге алғашқы тәуелсіз әрекеттерде, әсіресе сақиналар мен жүзіммен танысу кезінде сақтандырыңыз. Снарядты мектеп жасына дейінгі бала жеткілікті сенімді игергеннен кейін, сыртқы бақылаушының позициясын алыңыз, оның ептілігін мадақтаңыз. Баланы қолдарынан жоғары көтерген кезде, оны ешқашан қолдардан ұстамаңыз (мектепке дейінгі баланың сүйектері мен білек бұлшықеттері әлі күшті емес), білектеріңізді толығымен ұстаңыз. Сақтандырудың ең қауіпсіз түрі: жамбас үшін Қолдау.

Арқадағы, сақинадағы, жүзімдегі жаттығуларды орындау кезінде омыртқаның орнын бекіту керек. Мұны істеу үшін снарядтың бүйірінде тұрып, алақаныңызды бір уақытта мектеп жасына дейінгі баланың кеудесі мен артына қойыңыз.

Әсіресе биіктіктегі жаттығуларды орындау кезінде баланың ұқыпсыздығы мен батылдығын болдырмауға тырысыңыз: "мен қолсыз штангада тұра аламын". Оған өз қауіпсіздігіне қамқорлық жасау үшін мұқият және сақ болуға үйретіңіз.

Ата-аналардың назарына: вис тек сіздің қолыңызда қауіпті. Сондықтан ұзақ висы алып қайтты және лиане ауыстырыңыз полувисами баланың тағы тіреледі аяқпен туралы жынысы.

Баланың дене шынықтырумен айналысуға деген ұмтылысын әртүрлі жолдармен қолдауға болады. Сіздердің назарларыңызға үй тапсырмаларын қызықты және пайдалы етуге көмектесетін кішкентай трюктерді ұсынамыз.

Кішкентай амалдар

Сабақтар үшін мүмкіндігінше көп құралдарды қолдану керек: ойыншықтар, шарлар және т.б. олар назар аударуға көмектеседі, балаларды әртүрлі жаттығуларды орындауға ынталандырады.

Сабаққа арналған киім маңызды рөл атқармайды. Алайда, егер сіз аяқтың бұлшықеттерін күшейтіп, баланы бір уақытта қатайтқыңыз келсе, онда колготкалар мен мақта футболкаларында жалаң аяқ жасаған дұрыс.

Қуанышты көңіл-күй қалыптастыру үшін музыканы қосыңыз. Сабақ барысында міндетті түрде баламен сөйлесіп, оған күліңіз: "Жарайсың, Сен баспалдақтың ең жоғарғы жағына жығыласың!»

Жаттығуларды ойын түрінде өткізген жөн. Мысалы, ересек адам: "бүгін сен екеуміз Сарайға барамыз. Бірақ оның үйі алыс, алыс және биік, ескі қарағайдың жоғарғы жағында. (Қосымша мәтін баламен бірге қимылдарды бірге орындайды.) Алдымен біз батпақтан өтеміз (диван жастықтарымен жүру), содан кейін дауылдан өтеміз (жаяу жүру, кегльдер, текшелер арқылы өту), содан кейін түлкінің шұңқырынан өтеміз (бірге жасалған екі орындықтың астына көтерілу) және қарағайдың жоғарғы жағына көтерілеміз. Онда қызыл белок тұрады, біз Сізбен бірге қонаққа барамыз.

Үлкен мектеп жасына дейінгі балалармен жұмыс істеудің тағы бір түрі – "Кім тезірек жүгіреді" қағидаты бойынша жарыстар ұйымдастыру немесе физикалық жаттығулар сюжетіне тоқылған әдеби шығарма негізінде сюжеттік ойын ұйымдастыру.

Баламен бірге ойнап, ойнап, оған өзін-өзі көтеруге, баспалдақтың жоғарғы жағына көтерілуге, текшеден секіруге көмектесіп, сіз оған таңдануға мүмкіндік бересіз: "менің әкем қандай күшті! Менің анам қандай ақылды!»

Біртіндеп бірлескен дене шынықтыру сабақтары күннің бақытты оқиғаларына айналады, ал бала оларды асыға және қуанышпен күтеді. Орта сабақтардың ұзақтығы 20 – 30 мин.