



Консультация для родителей

В какие игры можно играть на детской площадке.

Детская площадка – это кладезь спортивного развития. Конечно, в счет не берется песочница или обычные качели, которые мало влияют на развитие мышц. Лучше всего, когда площадки оборудованы большим количеством специальных уличных тренажеров, таких как турники, брусья или прочие спортивные снаряды. Ребенок в игровой форме проще привыкает к физическим нагрузкам и затем это становится для него ежедневной нормой. Такое оборудование детских площадок, как песочницы, качели и беседки, также вносят свою лепту – ребенок может отдохнуть после физических нагрузок и просто развлечься.

Сейчас все больше человек приходит к уверенности в том, что здоровье – самый важный фактор счастливой и беззаботной жизни. Только вот здоровье не приходит само по себе и не появляется ниоткуда. Его необходимо закалять и приучать организм к движению и работе мышечных групп с самого раннего детского возраста.

Только вот в условиях квартиры невозможно привить у ребенка любовь к спортивным упражнениям. Поэтому в этом могут помочь детские площадки, которые, к сожалению, есть далеко не во всех дворах. Занятие спортом ребенка на детской площадке прививается проще, ведь он там играет вместе со своими одноклассниками и друзьями, к тому же очень часто там предусмотрено спортивное оборудование для детской площадки.

Будет очень замечательно, когда на спортивной площадке есть специальные скамейки для развития пресса. Если есть «шведская стенка», кольца и турники на площадке, то ребенок получает возможность подтягиваться, отжиматься, кувыркаться и прыгать. В общем, он совмещает игру с физическим развитием своего организма, которое обязательно позитивно скажется на его здоровье.

Но это все будет в более старшем возрасте. А когда малыш только начинает делать первые шаги и его основное средства передвижения еще коляска?

Можно водить его за ручки по скамейкам, переступать через них - это развивает навык равновесия. Можно повисеть на перекладинах шведской стенки.

А когда ребенок устанет, то всегда есть возможность отдохнуть на удобной скамейке.

Отличным упражнением будет перелезание через перекладины лестницы.

Можно повесить баскетбольную корзинку и забрасывать туда мячик.

Отличная игра - сбивание мишеней. Поставьте на скамейку пластмассовые кубики или ведерки и сбивать их мячом.

Естественно, первое время, пока ребенок не окреп, занятия должны происходить под надзором взрослого человека. Это может быть и один из родителей или специально нанятый наблюдатель, который будет следить не только за тем, чтобы ребенок не получил травму, но и подскажет, как пользоваться тем или иным инструментом на площадке.

Довольно часто детские площадки оборудуются мини футбольными полями с воротами, небольшими теннисными кортами, баскетбольными площадками или площадками для игры в городки. Активные игры – замечательное времяпровождение для ребенка, которое развивает коммуникабельность, выносливость и закаляет спортивный дух.

На детских площадках ребенок может насладиться катанием на детских машинках, испытать на себе различные горки и детские карусели, которые могут быть в виде велосипедов, животных, машин или мотоциклов.