КОНСУЛЬТАЦИЯ «СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК ДОМА»

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируются совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребёнка уголок следует пополнять сложным инвентарём различного назначения. Начинающему ходить необходимо иметь устойчивые предметы: стул, табуретка, столик, большой куб. это придаст малышу уверенность, желание самостоятельно двигаться. Большой куб (40х40см, высотой 20-30см) используется для влезания, спрыгивания. Ящик со сторонами 50х50см высотой 15см используется для залезания, вылезания. Спрыгивания (если перевернуть его вверх дном). К потолку или проему (дверному) на шнуре подвешивается большой мяч в сетке, который можно отталкивать хорошо потянувшись, а затем, подпрыгнув, достать до него (высота меняется, когда усвоено первое движение). Можно иметь надувное бренно длиной 1 – 1,5 метра для

переползания, перешагивания. По доске (длиной 1,5 – 2метра , шириной 30-20см) ребенок ходит, ползает на четвереньках.

Усложнить движение можно, приподняв один конец доски на 10 – 15 см, затем и другой конец. В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от теннисного до надувного и набивного), обручи (диаметром 15-20 см) палки (диаметром 2,5 см) разной длины (25 -30см, 70 – 80см), скакалки. Можно самим сшить мешочки (6-9см массой 150гр для метания в горизонтальную и вертикальную цель; 12-16см массой 400гр для развития осанки, нося его их на голове. Интересен для упражнений цветной шнур – косичка (длиной 60 – 70 см). он сплетается из трёх шнуров разного цвета, на одном конце пуговица, на другом – петля. С таким шнуром выполняются упражнения как и с гимнастической палкой, а сделав из него круг, можно использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур служит «домиком». Хорошо иметь лесенку – стремянку. Высота вертикальной лесенки 150 – 200см. на неё можно прикреплять корзину для забрасывания мяча, мишень для метания. Подвешивать одноместные качели. Верёвочную лестницу, канат невысокую перекладину – турник можно если перекладины съёмные. Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью.

Хорошо приобрести стандартный «домашний стадион» у ребёнка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, отсутствия периодических занятий. Упражнения на снарядах, вводимых постепенно. Вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного усвоения, дети могут заниматься самостоятельно.