

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ»

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, будет способствовать закреплению двигательных навыков, полученных в детских садах, развитию ловкости, самостоятельности.



Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самостоятельно.

По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнить более сложным инвентарем различного назначения.



Большой интерес у дошкольников вызывает ящик (со сторонами 50х50см. и высота 15см, в который они неоднократно залезают и вылезают, сидят там. Перевернув его вверх дном, малыши могут влезть па ящик, спрыгивать с него. Края ящика должны быть гладкими.

Также дома желательно иметь так называемое надувное бревно. Его длина может быть 1-1.5 м. Можно использовать матрас, одеяло. Через него ребенок вначале переползает, затем перепрыгивает, ставит игрушки, сидит на нем, катает, отталкивает.

По доске, которая находится в спортивном уголке, ребенок ходит, упражняясь в равновесии, ползает по ней на четвереньках, перешагивает через нее. Длина такой доски 1,5-2м, ширина 20-30 см. Усложнить освоенное движение можно приподняв один конец доски сначала на 10-15см, затем всю доску можно приподнять на 10-15см, поставив ее на специальные подставки. На такую дорожку можно нашить большие круглые пуговицы, при ходьбе по ней упражняются мышцы стоп.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия такие как - мячи разных размеров, от маленького до большого надувного мяча, обручи диаметром 15-20 см, 50-60см, скакалки.



Значительный интерес детей к занятиям повышает спортивный инвентарь. Есть возможность совместно с ребенком сшить, например мешочки или цветной шнур-косичка.

Маленькие мешочки (6-9см. масса 150гр.) метать в цель и большие мешочки (12-16см. масса 400гр.) для развития правильной осанки, нося их на голове.

Цветной шнур-косичка (длина 60-70см) - он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются, на одном из них пришивается пуговица, на другом петля. Сделав из такого шнура круг, его можно использовать для прыжков / пролезания. В подвижной игре такой шнур служит «домиком».

Интересные упражнения в перешагивании можно выполнять на лесенке, сделанной из: двух толстых шнуров и перекладин из тесьмы, которые устанавливаются чаще или реже, в зависимости от умений ребенка, длины его шагов.



Располагать спортивный уголок дома следует ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха.