

## **Консультация для родителей «Спортивный уголок дома»**

Спортивный детский уголок – это мечта любого ребенка. И даже не думайте, что он займет большое пространство. В конце концов, вы всегда можете выделить для уголка пару-тройку квадратных метров. Освободив квартиру от лишних предметов и действительно никому не нужного старья. Вы ведь хотите, чтобы ваш малыш рос здоровым, жизнерадостным и активным? Приучите его к занятиям спортом с самого детского возраста, и ребенок будет благодарен вам всю жизнь. Именно в старшем возрасте ребята охотнее и легче начинают заниматься спортом – потому что он является частью их игры. Постоянные забеги по дому, раскачивание кресел, залезание на столы и шкафы, а некоторые еще умудряются висеть на шторах – сущий кошмар для родителей. Проблему решит правильный подход. Ваш ребенок хочет лазать? Прыгать? Висеть? Качаться? Приобретите ему детский спортивный уголок. Пускай делает все это в одном месте – и, главное, дома.

Известно всем, что спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Конечно же, оборудовать такой уголок несложно: *одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим.*

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

Желательно дома иметь надувное бревно длиной 1 – 1,5м (*можно использовать матрац, одеяло*). Ребенок через него сначала переползает, затем перешагивает, ставит игрушки, сидит на нем, катает, отталкивает. По доске длиной 1,5 – 2 м, шириной 30 – 20 см ребенок ходит, упражняясь в сохранении равновесия, ползает по ней на четвереньках (коленях и ладонях, перешагивает через нее).



*надувное бревно*



*гимнастическая доска на шведской стенке*

В спортивном уголке дома обязательно должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча и набивного мяча массой 1кг для детей старшего дошкольного возраста, обручи диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см, палки диаметром 2,5 см разной длины короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, скутер, санки, лыжи, велосипед, доски для плавания, резиночка для прыжков, хоккейные клюшки, кольцеброс. Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие 6 х 9 см, масса 150 г метают в горизонтальную и вертикальные цели, а большие 12 X 16 см, масса 400 г используют для развития правильной осанки, нося их на голове.



мячи разного диаметра

Для профилактики плоскостопия и нарушений осанки: массажные коврики разного цвета и размера (резиновые, пластиковые, из нашитых пластиковых крышек от бутылок, пуговиц на ножках) сюжетного характера – лужица, облачко, полянка, спинка ёжика, чьи-то следы; массажные мочалки разного вида и цвета из разных материалов (ролики от бухгалтерских счетов, капсулы от «*киндер-сюрпризов*», большие бусины); сюжетные массажеры – например тапочки для гномов разной величины, а внутри – массажная поверхность.



массажные коврики

Обязательной (поскольку сегодня есть дети с проблемами в осанке, а также для профилактики её нарушений) является стена осанки с выпиленным плинтусом, с указанием на фоне схематичной человеческой фигуры точек касания тела и места постановки стоп ребенка. Стена может быть сюжетной – например «Белоснежка», «Космические рейнджеры», «Медвежонок» и др.



стена осанки с выпиленным плинтусом

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью. На устройство **спортивного** уголка влияет величина квартиры, её планировка, степень загруженности мебелью. Такой уголок может занимать 2 кв. м, располагаться в углу комнаты, что позволит подходить к нему с двух сторон.

У ребёнка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствия их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.

Вы скажете, что существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и другие, но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры.

### ***Подсказки для взрослых***

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.
2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.
3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик.
5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.
6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.
7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигателью перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.



пример спортивного уголка дома

