

Консультация для родителей
«Организация спортивного уголка дома»

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 самим. Совсем не обязательно в доме иметь много спортивного инвентаря. Главное – использовать его как можно разнообразнее. В течение недели менять несколько раз; расставлять каждый раз несколько по-иному: в другой части комнаты, в другом пространственном расположении, дополнять пособия небольшими деталями. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнить более сложным инвентарем различного назначения.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, обручи, палки диаметром 2,5 см разной длины, скакалки. Интересен для упражнений цветной шнур – косичка (длиной 60- 70 см). Он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются; на одном из них пришивается пуговица, на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг, можно использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур служит «домиком». 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.

К потолку или в дверном проеме на шнуре можно подвешивать большой мяч в сетке, который малыш будет отталкивать, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, будет доставать до него. А также мяч можно подвесить на уровне поднятой руки, а затем, после освоения движений, его можно поднять повыше на 5-8см.

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

Можно своими руками изготовить массажную дорожку. Она удобно свертывается и раскатывается самим ребенком. На такую дорожку можно нашить большие круглые пуговицы, пробки, шнуры и т.п, при ходьбе по ней упражняются мышцы стоп.

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

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

Инструктор по физической культуре