

Консультация для родителей

«Спортивный уголок дома»

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными

усилиями педагога и родителей. Оборудовать такой уголок несложно:

одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов

ребенка уголок следует пополнить более сложным инвентарем

различного назначения.

Содержание спортивного уголка: В него может входить турник, качели,

подвесной канат, веревочная лестница и другие виды оборудований,

которые доставят вашему малышу огромное удовольствие. Обычно в комплекте спортивного оборудования поставляются и мягкие маты,

обеспечивающие безопасность вашего малыша. Очень важно вместе с ребёнком играть в подвижные игры,

закаливать, выполнять физические упражнения.

В спортивном уголке дома могут быть мелкие физкультурные пособия:

мячи разных размеров, от маленького до большого надувного мяча,

обручи, скакалки.

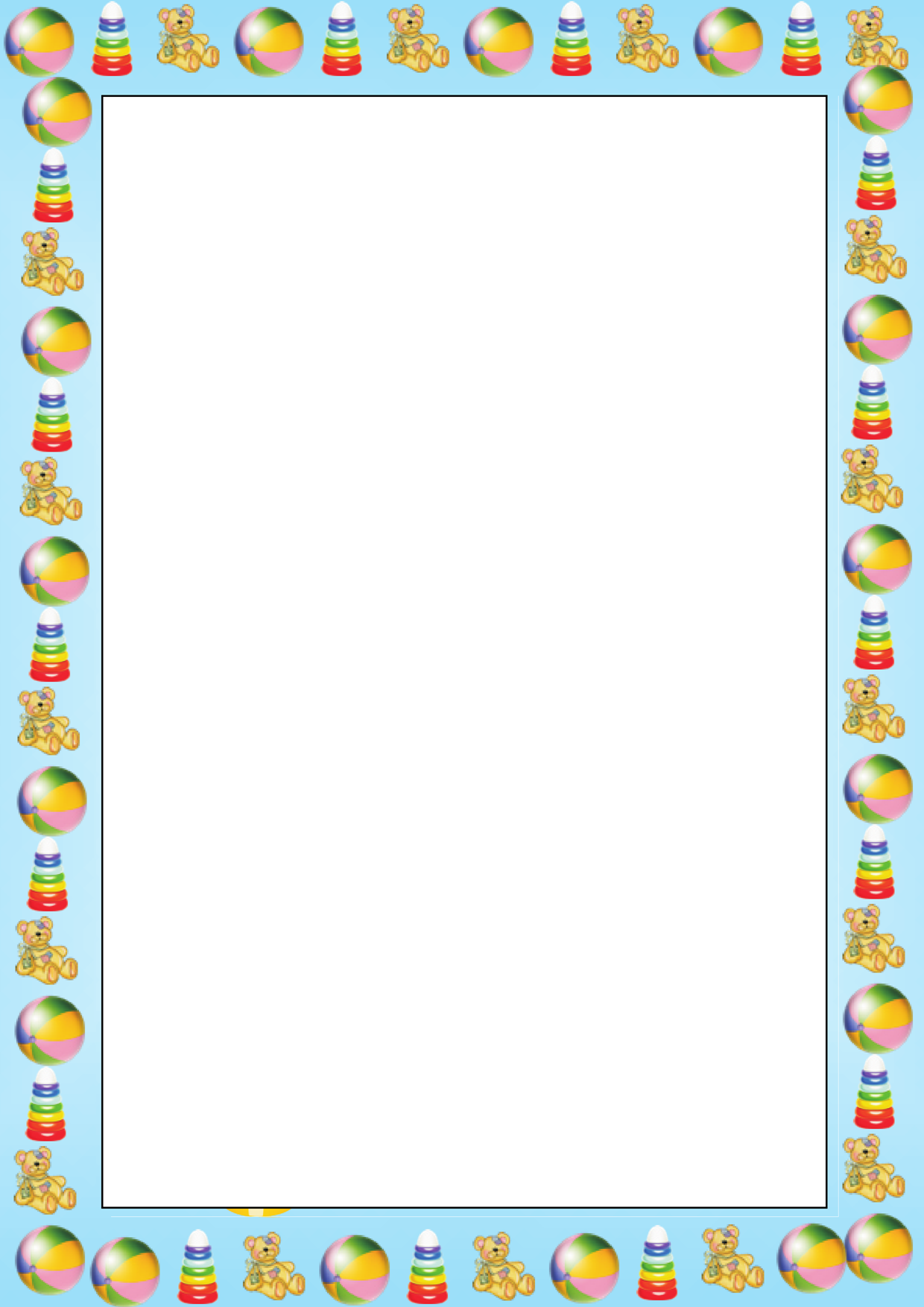
**Обруч** необходим для развития координации движений. Для начала научите ребенка вращать обруч на руке. Можно сказать ребенку, что он должен рисовать рукой маленькие кружочки в воздухе.

Пролезаем в обруч- развиваем ловкость.

**Мяч** способствует развитию координацию. Можно сыграть в известную игру «Съедобное – несъедобное». Соответственно, в первом случае карапуз должен поймать мячик, а во втором отбросить его.

**Гимнастическая палка.** Ходьба – профилактика плоскостопия

Положите простую гимнастическую палочку на пол. Попросите малыша встать двумя ногами на один ее край так, чтобы пятки и носки касались



пола. Руки – на пояс, спина ровная. Задача ребенка – перемещаясь небольшими шагами, добраться до другого конца палочки.

**Скакалка**. Прыжки развивают координацию и мускулатуру ног.

Сначала надо научить ребенка перепрыгивать двумя ногами через

лежащую на полу скакалку. Перетягивание скакалки развивает мышцы

рук.

**Мешочки с песком**. 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.

**Цветной шнур-косичка**. Интерес для упражнений 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.

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.

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей,

будет способствовать закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, развитию ловкости, самостоятельности.