

## *Консультация для родителей*

# **«КАК СДЕЛАТЬ СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ 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.

Ящик со сторонами 50х50см. и высота 15см, в который они неоднократно залезают и вылезают, там. Перевернув его вверх дном, дети влезать на ящик, спрыгивать с него. ящика должны быть гладкими.

В дверном проеме на шнуре подвешивать большой мяч в сетке, ребенок будет отталкивать, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, будет доставать до него. Мяч можно повесить на уровне поднятой руки.

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.



сидят

могут

Края

можно

который

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. На первых порах доску можно заменить дорожкой из клеенки, прикрепленная к небольшим палочкам. Она удобно свертывается и раскатывается самим ребенком.

На такую дорожку можношить большие круглые пуговицы, при ходьбе по ней упражняются мышцы стоп.

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

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

Интересные упражнения в перешагивании можно выполнять на лесенке, сделанной из двух толстых шнуров и перекладин из тесьмы. Пособие кладется на пол.

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