

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

### Спортивный уголок в домашних условиях



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 младшем 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.

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.

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными занятиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома желательно иметь так называемое надувное бревно длиной 1 – 1,5 м (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.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча и набивного мяча массой 1 кг 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, санки, лыжи, велосипед, хоккейные клюшки, кольцо брос. Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие 6 X 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.

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. В игре такой шнур служит «домиком».

Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейным и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 15 – 30 мин.

Уважаемые, родители!

**ПУСТЬ ВАШ МАЛЫШ БУДЕТ ЗДОРОВЫМ И СЧАСТЛИВЫМ!**

Материал подготовила инструктор по физической культуре МБДОУДС №4 «Семицветик»  
Морозова Марина Владимировна

