



Консультация для родителей.

## СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК ДОМА

Организовать дома активный досуг детей, закрепить двигательные навыки, полученные на физкультурных занятиях в детском саду, развить у ребёнка ловкость, координацию движений, самостоятельность поможет домашний спортивный уголок. Занятия в спортивном уголке способствуют закреплению умений и навыков, развитию координации движений, ловкости, силы, самостоятельности.

Оборудовать такой уголок совсем несложно: некоторые пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самостоятельно. По мере формирования движений и расширения интересов ребёнка уголок следует пополнять более сложным инвентарём различного назначения.

Уголок следует располагать в хорошо освещённом и проветриваемом месте комнаты. Для него достаточно места площадью 2 кв. м. В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разного диаметра (от маленького теннисного до большого надувного мяча для малышей и набивного мяча массой 1 кг для старших дошкольников), гимнастические палки диаметром 2,5 см разной длины, обручи (диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см), деревянные и пластмассовые кубики (ребро кубика от 3 – 4 см до 15 – 20 см), флажки, шнуры или верёвки (длиной от 30 – 40 см до 60 – 70 см), скакалки, кегли и др.

В условиях малогабаритных квартир сложно выделить место для стационарного спортивно-игрового комплекса, содержащего лесенку-стремянку, вертикальную лестницу, верёвочную лестницу, перекладину, кольца, канат, качели. Но если у родителей есть возможность приобрести такой комплекс и разместить его в квартире, это даст дополнительный импульс в физическом развитии их малыша.

Подготовила: инструктор по физкультуре  
Морозова Марина Владимировна.

