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.

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

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

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.

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 можно нашить 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.