

Спортивный уголок дома

Информация для родителей



**Вернейший способ избежать болезней - физическая культура.
Чтобы ребенок желал заниматься
физическими упражнениями,
советуем оборудовать домашний спортивный уголок,
где смогут заниматься не только дети, но и все члены семьи.**

**Оборудовать такой уголок
несложно:**

**одни пособия можно
приобрести в спортивном
магазине,
другие сделать самим.**



Физическое воспитание дошкольников – сложный процесс.



**Счастливым и гармоничным
ребенок
никогда стать не сможет,
если не будет развивать свое тело
и не будет осваивать
разнообразные физические
упражнения.**

**Сами дети, подсознательно
чувствуя это, испытывают
настоятельную потребность
двигаться.**

Спортивный уголок позволяет ребенку развиваться и не только физически. Упражнения благотворно влияют на развитие его физической формы, роста мозга и формирования интеллекта.



С помощью спорткомплекса ребенок удовлетворяет свою потребность в движении, которая появляется у него с самого раннего возраста.

Детский домашний спортивный комплекс своими руками:

- **Решетка от кровати.** Положите её на пол – это отличная профилактика плоскостопия.
- **Коврик – «травка»** (жесткий коврик для прихожей). Ходьба по нему укрепляет ножки.
- **Скрученный рулоном матрас или толстое одеяло.** Ходьба по ограниченной поверхности помогает развивать вестибулярный аппарат.
- **Бельевой тазик.** В него можно закидывать мячи, играя в "баскетбол" для маленьких спортсменов.
- **Подушки от дивана или поролон, обшитый тканью.** Можно перепрыгивать через них, строить из них различные препятствия.
- **Большой интерес у дошкольников вызывает ящик** (со 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.
- **К потолку или в дверном проеме на шнуре можно подвешивать большой мяч в сетке,** который малыш будет отталкивать, хорошо вытянувшись, а затем подпрыгнув, будет доставать до него.
- **По доске, которую вы поместите 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.
- **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.

Оборудованный в детской комнате спортивный уголок – отнюдь не роскошь, а необходимость.

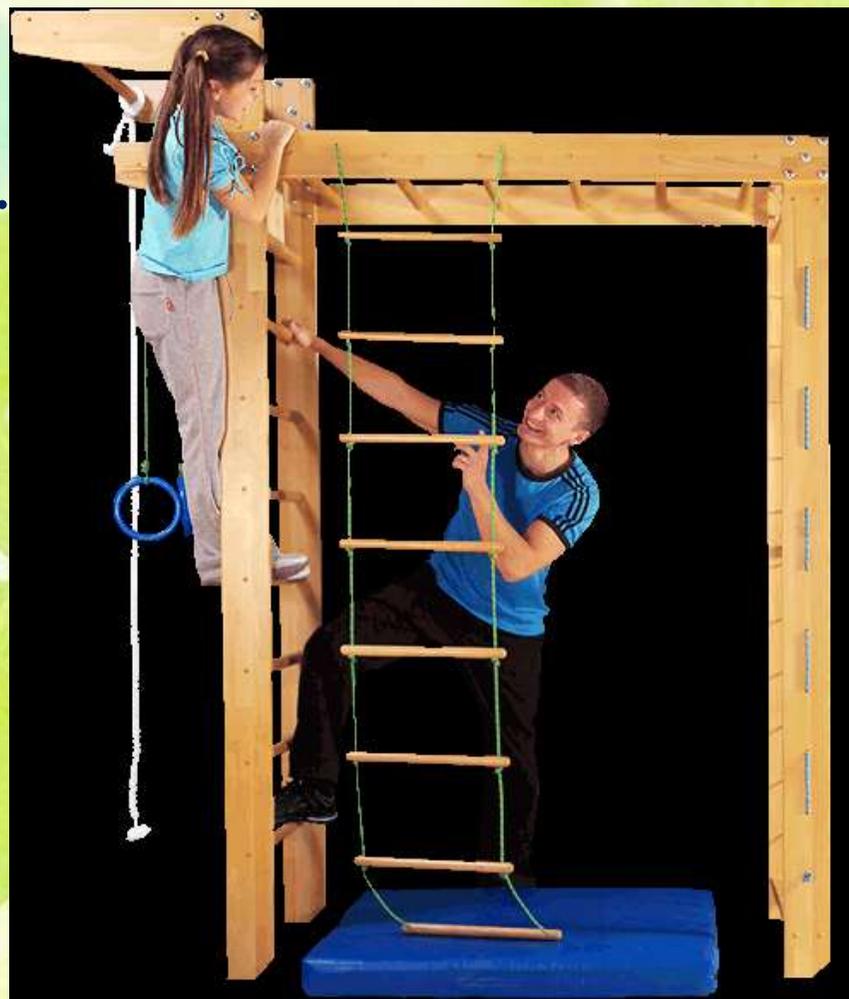
Основой любого спортивного уголка, конечно, является шведская стенка с турником, качелями, канатом и т.п. – то есть то, что принято называть детским спортивным комплексом.

Но, какую бы модель Вы бы ни выбрали, одним из основных критериев для принятия окончательного решения должно служить качество и надежность крепления детского спортивного комплекса.

Опоры конструкции должны выдерживать не только статическую, но и динамическую нагрузку (например, когда ребенок прыгает и резко повисает на турнике).



**Обычно особым вниманием
детей всех возрастов
пользуются кольца,
трапеция, тарзанка,
сеть для лазания и качели.**



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

- Следите за тем, чтобы в поле деятельности не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям;

- Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй и т.д.;

- Желательно перед занятиями и после них проветривать помещение;

- Возможность удовлетворения потребности ребенка в движении должна быть постоянно.



Приобретая детский спортивный комплекс стоит особенно позаботиться о безопасности занятий.

Считается, что металлические спорткомплексы выдерживают большую нагрузку. Ступени таких комплексов достаточно тонки – за них удобно хвататься детским ладошкам. К тому же богатство цветовых решений позволят подобрать комплекс, гармонично сочетающийся интерьером именно Вашей детской комнаты.

Для тех, кто предпочитает экологический стиль, предлагаются деревянные комплексы, которые дарят ребенку тепло и красоту натурального материала. Ступени деревянной шведской стенки более толстые – это полезно для выполнения упражнений по профилактики плоскостопия.

Будьте здоровы!

