**Спортивный уголок дома.**

Подготовила: Воспитатель Дорожкина Елена Геннадиевна

2022г.

г. Тамбов

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности.

Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др.

Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия:

1. Мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча для малышей и набивного мяча массой 1 кг для детей постарше).

2. Обручи диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см.

3. Палки диаметром 2,5 см разной длины (короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см).

4. Скакалки.

5. Мешочки маленькие 6x9 см массой 150 гр. (можно самим сшить и набить их) метают в горизонтальные и вертикальные цели. Мешочки 12x16 см массой 400 гр. используют для развития правильной осанки, нося их на голове.

6. Цветной шнур – косичка длиной 60 – 70 см. Он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы его обшиваются. На одном из них пришивается пуговица, а на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг, можно использовать для прыжков и пролезания. В игре такой шнур служит «домиком».

7. Детский дартс с мячиками на липучках.

8. Кольцеброс.

Вертикальная лесенка, прикрепленная к стене, пожалуй, одно из самых увлекательных упражнений, поэтому такое пособие необходимо, так как оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Располагать уголок следует по возможности ближе к окну, чтобы был приток свежего воздуха и света.

Упражнения выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения, дети могут заниматься самостоятельно.

Подсказки для взрослых:

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.

2. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

3. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками).

4. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

5. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.

6. К занятиям не следует допускать эмоционально перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.

Занимайтесь спортом с детьми и будьте здоровы!