

Консультация для родителей «Как организовать для ребенка спортивный уголок дома»

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности.

Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать. Спортивный уголок прекрасно помещается в детской комнате и много места не занимает.

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью.

Содержание спортивного уголка:

В него может входить турник, качели, подвесной канат, веревочная лестница и другие виды оборудования, которые доставят вашему малышу огромное удовольствие. Обычно в комплекте спортивного оборудования поставляются и мягкие маты, которые обезопасят вашего малыша от получения ссадин и синяков. К потолку или в дверном проеме на шнуре подвешивается большой мяч в сетке, который ребенок отталкивает, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, достает до него. Вначале мяч висит на уровне поднятой руки ребенка, а затем его следует поднять на 5-6 см.

По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

Дома желательно иметь надувное бревно длиной 1-1,5 м. (можно использовать матрац). Ребенок переползает через него, перешагивает, сидит на нем, отталкивает.

Дома должны быть мелкие физкультурные пособия:

- мячи разных размеров (от теннисного до большого надувного и набивного массой 1 кг);
- обручи (диаметром 15-20 см., 50-60 см);
- палки диаметром 2.5 см. разной длины (25-30 см., 70-80 см.);
- скакалки.

Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие (массой 150г.) метают в горизонтальную и вертикальную цели, а большие (массой 400г.) используют для развития правильной осанки, нося на голове.

Интересен для упражнений цветной шнур – косичка (длинной 60-70 см.). Он сплетается из трех шнуров разного цвета; на одном конце пришивается пуговица, а на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав круг, можно использовать для прыжков. В игре он служит «домиком».

В дверном проеме можно подвешивать

- одноместные качели,
- веревочную лестницу,
- канат,
- турник.

На двери можно разместить

- корзину для забрасывания мяча,
- мишень для метания.

У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствие их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ребенком.

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду.