

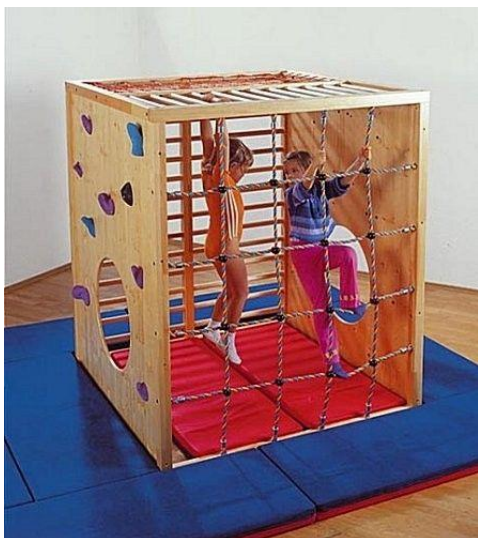
Консультация для родителей

«СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК - ДОМА»

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 детском саду, развитию ловкости, координации и самостоятельности.

Оборудовать такой уголок несложно: многие пособия можно приобрести в спортивном магазине, но, можно сделать и своими руками.

Лабиринт.



Наиболее популярен у детей: можно в него залезать и вылезать, забираться по лесенкам, спрыгивать, подтягиваться.

Главное: лабиринт должен быть хорошо закреплён и иметь мягкую основу.

Стороны 50х50см. для мини или 150 на 150 см. для дольшого. Края должны быть гладкими.

Укрепление мышц рук.

В дверном проеме на шнуре, выше роста ребёнка можно подвесить большой мяч в сетке или прикрепить перекладину.

Мяч ребёнок будет отталкивать, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, будет доставать до него. Мяч можно подвесить и на уровне поднятой руки. А на перекладине можно просто повисеть и научиться подтягиваться.

Надувное бревно.

Его длина 1-1.5 м. Можно использовать матрац, одеяло. Через него ребенок вначале переползает, затем перепрыгивает.

По обычной 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 укрепляются мышцы стоп.

В спортивном уголке дома должны быть и мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, от маленького до большого надувного мяча, обруч диаметром 15-20 см, 50-60см, скакалка.

Можно самим сшить и надувные мешочки: маленькие 6-9см.. масса 150гр.- метать в цель и большие 12-16 см. масса 100гр. для развития правильной осанки, нося их на голове.

«Прилипашки».



Очень популярны у дошкольников – можно играть и дома, и на улице! Развивают: ловкость, глазомер, выносливость и координацию движения. Последние исследования показали, что «прилипашки» хорошо укрепляют мышцы спины, предотвращая развитие сколиоза у детей.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ И ИГРАЙТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ!