

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО УГОЛКА 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 детском садике, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. Совсем не обязательно в доме иметь много спортивного инвентаря. Главное – использовать его как можно разнообразнее. В течение недели менять несколько раз; расставлять каждый раз несколько по-иному: в другой части комнаты, в другом пространственном расположении, дополнять пособия небольшими деталями. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнить более сложным инвентарем различного назначения.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, обруч, скакалка. Интересен для упражнений цветной шнур – косичка (длиной 60- 70 см). Он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются; на одном из них пришивается пуговица, на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг, можно использовать для прыжков и пролезания. Большой интерес у дошкольников вызывает ящик (со сторонами 50х50см. и высота 15см, края ящика должны быть гладкими), в который они любят залезать, а перевернув его вверх дном, малыши могут влезать на ящик ногами и спрыгивать с него.

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. А также мяч можно подвесить на уровне поднятой руки, а затем, после освоения движений, его можно поднять повыше на 5-8см.

Также дома желательно иметь так называемое мягкое бревно. Его длина может быть 1-1.5 м. Можно использовать матрас, одеяло. Через него ребенок вначале переползает, затем перепрыгивает, ставит игрушки, сидит на нем, катает, отталкивает.

Можно своими руками изготовить массажную дорожку. Она удобно свертывается и раскатывается самим ребенком. На такую дорожку можношить большие круглые пуговицы, пробки, шнуры и т.п, при ходьбе по ней упражняются мышцы стоп.

Можно самим сшить мешочки. Маленькие (6-9см, масса 150гр.) метать в цель и большие (12-16см. масса 400гр.) для развития правильной осанки, нося их на голове.

Располагать спортивный уголок дома следует в комнате, где много места для движений и, желательно, ближе к окну, где много света и приток свежего воздуха.

ИНСТРУКТОР ПО ФК БАБИЧ Н.В.