|  |
| --- |
| **Консультация для родителей:**  **«Как устроить спортивный уголок дома»** |
|  |
|  |
| Консультация для родителей "Спортивный уголок Дома"Нет   таких родителей,  которые  не  желали  бы  своему  ребенку здоровья.   Вернейший  способ  избежать  болезней,  конечно , 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.  Детский домашний спортивный комплекс своими руками:  Решетка от кроватки. Положите её на пол – это отличная профилактика плоскостопия. Коврик – «травка» (жесткий коврик для прихожей). Ходьба по нему укрепляет ножки. Насыпьте на него мозаику, а затем собирайте  её элементы из «травинок» - так будет  развиваться мелкая моторика рук. Скрученный рулоном матрац или  толстое одеяло. Ходьба по ограниченной поверхности помогает развивать вестибулярный аппарат. Обруч. Учите малыша проползать в него, класть на пол – получится «дом». Можно также попросить собрать в обруч только красные игрушки, мячи и т.д. Бельевой тазик. В него можно закидывать мячи, играя в "баскетбола" 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, малыши могут влезать па 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.  Важно: -Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй и т.д.; -Следите за тем, чтобы в поле деятельности не попадали предметы, которые могут разбиться или  помешать движениям; -Желательно перед занятиями и после них проветривать помещение; |

**Почему детский спортивный уголок так важен для ребенка?**

Когда рождается ребенок, мы стараемся дать ему самое лучшее, занимаемся развитием, особую роль уделяем массажу, гимнастикам. Когда ребенок немного подрастает, как правило, физическому развитию ребенка уделяем меньше времени, делая акцент на интеллект и умственное развитие. А напрасно.

Так как в первые 6-7 лет жизни для ребенка очень важно иметь хорошую физическую форму, что в дальнейшем влияет не только на его здоровье в целом, но и на уровень его умственных данных. Когда ребенок умеет считать, знает буквы, цвета родитель всегда хвастаются этим, а когда малыш в свои 3 года не может забраться по лесенке, на это внимания никто не обращает, ссылаясь на то, что рано или поздно научится. Хотя при попытке ребенка осваивать ту же лесенку, родители, беспокоясь за свое чадо, как правило, запрещают, вдруг упадет!

Ребенок должен развиваться всесторонне, так как умственно и физическое развитие малыша очень взаимосвязаны. Хорошо владеть своим телом должен уметь любой ребенок. В теплое время года это сделать намного проще, так как большую часть времени мы проводим на детских площадках, где детки с удовольствием играют. Но не стоит усаживать ребенка в песочницу против его воли, пусть он занимается тем, что ему интересно. Зимой намного сложнее, так как куча одежды, как правило стесняют ребенка, которому очень хочется побегать и порезвится. Тогда на помощь приходит детский спортивный уголок.

*Спортивный уголок* - очень нужная и полезная вещь для любого ребенка, ведь вы наверняка замечали, с какой радостью ребенок бежит кататься с горки? А когда детский уголок находится в квартире, и кататься с той же горки можно сколько угодно? Такой вариант устроил бы любого ребенка.

Купить детский уголок сейчас не проблема, главное не ошибиться и сделать правильный выбор. Наверняка многие родители опасаются покупать высокую шведскую стенку, так как у маленького ребенка как правило отсутствует чувство страха, и Вы рискуете найти его на самом верху, стресс обеспечен.

Специально для маленьких живчиков созданы детские спортивные уголки, которые помогают развиваться детишкам с самого рождения и весь дошкольный период. Благодаря их небольшим размерам, Вы всегда сможете подстраховать малыша, помочь в разных деликатных ситуациях. Детский спорт уголок уникален тем, что все размеры перекладин рассчитаны на маленьких пользователей, чтобы было удобно держаться как годовалому малышу, так и ребенку постарше. Деревянный спортивный уголок имеет преимуществ меньше, перекладины там намного толще, что порой затрудняет использование уголка малышами, да и возможности там несколько ограничены ([шведская стенка](http://detskij-ugolok.com.ua/shvedskie-stenki/shvedskaya-stenka-0-5-let) имеет диаметр перекладин 30-35мм). Детский спортивный уголок очень интересен, он очень яркий и привлекает внимание ребенка. Некоторые уголки имеют разные игровые положения, что позволяет детям осваивать их с новым и новым интересом.

Детский спортуголок настолько компактен, что Вы без труда разместите его даже в однокомнатной квартире, при этом не стесняя семью.

Если Вы запланировали купить детский спортивный уголок, не сомневайтесть в правильности своего выбора, так как он прослужит Вам очень долго, его будут использовать не одно поколение ребятишек. К примеру, покупая ребенку коляску, мы, как правило пользуемся ею недолго, максимум пару лет, при этом выбираем красивую, порой совсем не дешевую. А ребенку безразлично в какой коляске ему ездить. Но он наверняка оценит, когда в доме у него появится его любимое место для игр – детский спорт уголок. Если Вы живете в частном доме – вынесите детский спортивный уголок на улицу, поставьте детский бассейн - ребенок будет развлекаться сам, при этом, совсем не замечая того, какое положительное влияние детский спорт. уголок оказывает на его здоровье в будущем. И вам для этого совсем не нужно будет пытаться заниматься гимнастикой или зарядкой, используя детский уголок можно все совмещать, причем просто играя и развлекаясь.

Детский спортивный уголок выдерживает очень большую нагрузку, поэтому на нем можно играть сразу нескольким деткам. Он безопасный и устойчивый. Времени на его сборку вы потратите всего 10-30 минут, а положительных эмоций и Вы и ребенок получите много, тем более у Вас всегда будет свободная минутка для себя.

**Купить детский спортивный уголок можно в Интернет-магазине Детский уголок**, это намного удобней и дешевле, к тому же сидя у компьютера, всегда можно получить консультацию специалиста, и детский спортивный уголок Вам доставят в любой город Украины и даже в страны СНГ.

**Детский спортивный уголок - счастливые родители и здоровые, всесторонне развитые дети.**