КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Спортивный уголок дома**

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

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча и набивного мяча массой 1кг.), обручи ( диаметром 15 – 20 см, 50 -60 см ), палки диаметром 2,5 см разной длинны (короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см), скакалки. Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие ( 6\*9 см, масса 150 г) метают в в горизонтальную и вертикальные цели, а большие ( 12\*16 см, масса 400 г) используют для развития правильной осанки, нося их на голове. Цветной шнур-косичка (длинной 60 -70 см). с таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг, можно использовать для прыжков, если на одном конце шнура-косички пришить пуговицу, а на другом петлю, то можно использовать для пролезания. Так же в спортивном уголке дома должна быть лесенка-стремянка, она оказывает общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Лесенка-стремянка состоит из двух пролетов, соединенных друг с другом зубчатой планкой, допускающей установку стремянки наклона под разным углом. Ширина каждого пролета 45 см, высота 100-150 см, расстояние между перекладинами 12-15 см, диаметр их 2,5-3 см. Высота вертикальной лесенки 150-200 см. На нее можно прикрепить скат с бортиками, оснастив его зацепами, по которому ребенок катит мяч, корзину для забрасывания мяча, мишень для метания. Если перекладины лесенки съемный, то это дает возможность подвешивать на нее одноместные качели, веревочную лестницу, канат, невысокую перекладину турничок.

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

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.

«Укрепляйте здоровье детей», Е.Н.Вавилова, 2006