**СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК ДОМА**

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитии ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка, уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения. В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия:

1. Мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча для малышей и набивного мяча массой 1 кг для детей постарше).

2. Обручи диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см.

3. Палки диаметром 2,5 см разной длины (короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см).

4. Скакалки.

5. Мешочки маленькие 6x9 см массой 150 гр. (можно самим сшить и набить их) метают в горизонтальные и вертикальные цели. Мешочки 12x16 см массой 400 гр. используют для развития правильной осанки, нося их на голове.

6. Цветной шнур – косичка длиной 60 – 70 см. Он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы его обшиваются. На одном из них пришивается пуговица, а на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг, можно использовать для прыжков и пролезания. В игре такой шнур служит «домиком».

Вертикальная лесенка, прикрепленная к стене, пожалуй, одно из самых увлекательных упражнений, поэтому такое пособие необходимо, так как оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Располагать уголок следует по возможности ближе к окну, чтобы был приток свежего воздуха и света.

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