**ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ УГОЛОК ДОМА**

Дети с удовольствием начинают заниматься спортом уже в младшем возрасте. Чтобы у ребенка сформировался длительный интерес к физическим упражнениям и спорту родителям необходимо приложить максимум усилий и терпения. Хорошим помощником для решения этой задачи будет правильно организованный спортивный уголок дома. Он поможет полноценно организовать досуг детей, будет помогать закреплять двигательные навыки, развивать ловкость, самостоятельность. Детский спортивный уголок – отличный способ направить энергию ребенка в нужное русло, создать ребенку идеальные условия для занятий спортом, совместить их с увлекательной и интересной игрой.

Для обеспечения физического развития детей есть огромное количество разнообразных способов, которые включают в себя совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядку, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и другие, но наиболее эффективных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок имеет большую возможность для самостоятельной тренировки вне зависимости от погоды за окном и наличия свободного времени у родителей. Спортивный уголок – это, то место, где ребенок физически развивается, сам себя занимает и этим самым у родителей не отнимает времени. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самостоятельно. По мере формирования движений и расширения интересов уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

Какой минимум должен быть в таком уголке:

-2 шведские стенки, установленные под углом для того, чтобы можно было легко лазить с одной на другую. Упражнения на такой лестнице очень увлекательны для ребенка. Они оказывают общеукрепляющее воздействие на организм малыша.

Также на такую лестницу можно прикрепить корзину для забрасывания мяча, мишень для метания, турник, качели. Интересные упражнения можно предложить ребенку на лестнице, сделанной из двух толстых шнуров и «перекладин» из тесьмы. -доска или бревно на небольшой высоте.

-низкая перекладина на уровне груди, чтобы малыш научился кувыркаться.

-гладкая горка, по которой можно будет съезжать.

-несколько детских матов. -канат и веревочная лестница.

мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча и набивного мяча массой 1кг для детей старшего дошкольного возраста), обруч, детским дартс со стрелами на липучках или магнитах. Хорошо, если будет кольцеброс, это очень поможет ребенку развить ловкость и меткость.

Если позволяют средства и размеры комнаты, то можно приобрести детский велотренажер, беговую дорожку и детский комнатный батут.

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, где есть приток свежего воздуха. Упражнения на оборудованном спортивном уголке вводятся постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослого. После успешного освоения малыш может заниматься самостоятельно. У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком маленьких нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствия их периодичности.