**Консультация для родителей**

**«Спортивный уголок дома»**

Всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос здоровым крепким, сильным. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми и физически плохо развитыми. Маленький – значит слабый, считают родители, его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком много и быстро (вдруг вспотеет, не прыгал (как бы не ушибся, не лазал (вдруг упадет, и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребенка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.

Физические упражнения, удовлетворяющие потребности ребенка в движении необходимо включать в режим дня. Специалисты считают, что ребенок должен находиться в движении не менее 50% времени бодрствования.

Интерес ребенка к физическим упражнениям и спорту формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома поможет разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости и самостоятельности дошкольников. Оборудовать такой уголок несложно. Одни пособия можно приобрести в магазине, другие возможно сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

Большой интерес у детей вызывает ящик со сторонами 5050 см. и высотой 15 см., в который они неоднократно залезают и вылезают, сидят там. Перевернув его вверх дном, можно предложить ребенку влезть на ящик и спрыгнуть с него.

К потолку или к дверному проему на шнуре подвешивается большой мяч в сетке, который ребенок отталкивает, хорошо вытянувшись, а подпрыгнув и достает до него. Вначале мяч висит на уровне поднятой руки ребенка, а затем, после освоения движений, его следует поднять выше на 5-8 см. Для более старших детей можно подвесить колокольчик и предлагать проходя, всякий раз подпрыгивать и дотрагиваться до него.

Дома желательно иметь так называемое надувное бревно 1 – 1, 5 м. Его можно изготовить самостоятельно из скатанного в рулон старого матраца, одеяла, которые обшиваются какой-либо веселой тканью или дермантином. Ребенок через такое бревно переползает, перешагивает, сидит на нем, ползает по нему.

Доску длиной 1, 5 – 2 м. и шириной 20-30 см. можно приспособить для хождения по ней и упражнения в равновесии, ползании по ней на четвереньках и перешагивании через нее. Усложнить освоенное движение можно, приподняв конец доски на 10-15 см.

Для предупреждения плоскостопия можно использовать дорожку из клеенки с нашитыми на нее пуговицами или округлыми палочками. Такая дорожка удобно свертывается и раскатывается самим ребенком. А если на дорожку из клеенки наклеить цветные следы, листики, цветы и др., то такая дорожка превращается в отличный тренажер для упражнений в равновесии.

В спортивном уголке дома обязательно должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, обручи, скакалки, палки. Для мальчиков желательно приобрести гантели.

Можно самим сшить из старых детских колготок яркие набивные мячики. Маленькие мячики хорошо метать в вертикальную или горизонтальную цель, а большие набивные мячи используют для формирования правильной осанки, нося их на голове.

Интересен для упражнений и цветной плетеный шнур-косичка (длиной 60-70 см.) Он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются, на одном из них пришивается большая пуговица, а на другом – петля. В игре такой шнур служит домиком.

Более сложно в домашних условиях иметь вертикальную лесенку или шведскую стенку. Но эти снаряды, пожалуй, одни из самых привлекательных для детей. Упражнения на лесенке оказывают общеукрепляющее воздействие на весь организм ребенка.

Взрослым не следует забывать и о мягком коврике для выполнения ребенком упражнений утренней гимнастики, кувырков и разных прыжков.

Его тоже можно сшить самостоятельно из старых вещей и украсить по желанию ребенка.

Располагать уголок следует у наружной стены, ближе к свету (окну, балкону, чтобы был приток свежего воздуха.

Уголок может занимать до 2 кв. м., располагаться в углу комнаты, то позволит подходить к нему с двух сторон. Все лестницы, канаты, перекладины и качели необходимо надежно укрепить, так чтобы они могли выдерживать вес взрослого человека. Необходимо помнить, что все упражнения детей должны проходить под присмотром и страховкой взрослых членов семьи.