**"Домашний спортивный комплекс"**

           Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей.

Кому из родителей не хочется, чтобы их дети не болели, были всегда бодрыми, энергичными, веселыми, чтобы у них был хороший аппетит, крепкий сон.  
Для этого надо совсем немного: дети должны с ранних лет познавать чудодейственную силу движения, подружиться с физической культурой. Значительную часть времени малыши проводят дома. И вот только начинает ребенок бегать по дому или возьмет в руки мяч и станет его подбрасывать, как тут же слышит: "Прекрати! Веди себя прилично - ты не на улице!"  
Сидит он за столом, листает книгу, смотрит картинки - родители довольны: "Умница!" И растет малыш малоподвижным, вялым, то и дело простужается от малейшего сквозняка. "Домашний стадион", где дети могли бы резвиться, укреплять здоровье, необходим. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим.

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью.  
На устройство спортивного уголка влияет величина квартиры, ее планировка, степень загруженности мебелью. Такой уголок может занимать 2 кв. м, располагаться в углу комнаты, что позволит подходить к нему с двух сторон. Вертикальные стойки можно прикрепить к потолку и полу - это основание комплекса, на который прикрепить канаты, веревочную лестницу, резиновую лиану, качели, кольца, перекладины. Спортивно-игровой комплекс можно устраивать и без крепления. Он должен содержать почти все перечисленные снаряды.  
По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложный инвентарем различного назначения. Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.  
У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствия из периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.

Итак, если Вы приобрели спортивный комплекс, не заставляйте малыша выполнять те или иные упражнения. Постарайтесь уловить момент, когда он сам проявит интерес и желание потренироваться. Тогда Вам будет легче направлять его действия, осуществлять страховку, ненавязчиво объяснять   
технику лазания, захвата реек и колец руками и т.д. Начните с таких простейших упражнений, как залезание на гимнастическую лесенку или стенку.

Здесь техника сводится к следующему:

\*наступать на рейки необходимо серединой стопы;

\*руками обхватывать рейки так, чтобы четыре пальца были сверху рейки, большой  снизу;  
\*поддерживать и страховать ребенка нужно со спины.

Постепенно усложняйте упражнения. Исходное положение - стоя лицом к стенке:  
\*встав на нижнюю рейку, взяться руками за рейку на уровне груди, присесть ("полувис");  
\*захватить рейку обеими руками как можно выше, отпустить ноги ("вис").  
На основе этого упражнения, если оно хорошо освоено, можно выполнить ряд других:  
\*ноги на нижней рейке, поочередное и одновременное отведение прямых ног назад;  
\*из "виса" раскачивание ног влево-вправо ("маятник").

Исходное положение - стоя спиной к стенке:

\*обхватить руками рейку чуть выше головы, ноги на нижней рейке:  
а) выгнуться вперед ("дуга");

б) поочередно поднимать согнутые в коленях ноги;

в) поочередно поднимать прямые ноги;

г) одновременно поднимать согнутые в коленях ноги, а затем одновременно поднимать прямые ноги ("уголок");

\*стоя на полу, прогнуться назад, постепенно перехватывая рейки все ниже и ниже.  
После выполнения этого упражнения ребенок легко делает "мостик" на ковре.  
Исходное положение - стоя на полу боком к стенке:

\*положить одну ногу на рейку на удобной высоте и, не сгибая ноги, наклониться к ней (постепенно поднимать ногу все выше);

\*повернувшись другим боком, выполнить наклон к другой ноге;  
\*положить одну прямую ногу на рейку, слегка присесть на опорной ноге несколько раз, то же другой ногой.

**Рекомендации по изготовлению нетрадиционного физкультурного оборудования для родителей и педагогов.**

***«Клоун***» - пособие для подлезания под дугой и метания колец в горизонтальную (на руку клоуна) и вертикальную (на ногу клоуна) цели.

«***Моталочка***» - пособие развивает мелкую моторику рук.

«***Туннель***» - большой кусок ткани сшивается так, чтобы образовалась «труба», в которую с двух сторон можно вставить обручи. Можно использовать в эстафетах (пролезание на скорость).

«***Гантели-конфетки***» - пластиковые бутылки с водой, песком, горохом и т.п., обклеенные яркой самоклеющей бумагой в виде конфет. Используют для силовых упражнений, как обычные гантели.

***«Парашют***» - представляет собой круг диаметром от 3 до 5 метров, сшитый из лёгкой ткани, разделённой на сектора разного цвета, по краю находятся ручки, в середине вырезан небольшой круг для выхода воздуха.

***«Дорожка следы***» - изготавливается из клеёнки или плотной однотонной ткани. Следы в 1,5-2 раза больше размера детской стопы. Используется для упражнений в ходьбе на равновесие и координацию движений.

***«Дорожка здоровья***» - в различных вариантах используется для профилактики плоскостопия у детей.

**МБДОУ д\с «Светлячок»**

****

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«ДОМАШНИЙ СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС»**

СОСТАВИЛА:

ИНСТРУКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СМИРНОВА Т.А.

*г.Губкинский*