**Домашний стадион в квартире**

**(рекомендации для родителей)**

 Спортивный комплекс в квартире можно оборудовать из подручных средств:

 - В дверном проеме можно прибить деревянные колодки с выемками, в которые вкладывают съемную перекладину. После занятий ее убирают.

 - На перекладину можно подвешивать висячую лесенку, гимнастические кольца, канат для лазанья, боксерскую грушу и другие приспособления.

 - Можно сделать гимнастическую стенку, используя для этого лесенку-стремянку.

 - Два стула могут служить одновременно «параллельными брусьями», приспособлением для подлезания (прогибание спины). Можно положить на сиденья палку, и ребенок будет подтягиваться на ней из положения лежа. При занятиях на снарядах, родители обязательно должны подстраховывать ребенка.

 - Для спортивных игр и упражнений можно сделать большой матерчатый рукав, по которому ребенок будет пробираться, как по туннелю. Пуфики или диванные подушки свалите в кучу или разбросайте по комнате – пусть ребенок карабкается вверх и вниз по мягким «горам» и пробирается по извилистым ущельям. Также можно воспользоваться ими для бега или ползания с препятствиями. Составив вместе картонные ящики, можно сделать извилистый туннель, по которому ребенок может ползать, и из них же получаются хорошие и совершенно безопасные препятствия. Легкие твердые мячи и другие игрушки из пенопласта можно кидать руками, подбрасывать и бить по ним ракетками – они хороши для развития разнообразных двигательных навыков.

 - Утренняя зарядка нужна ребенку для воспитания потребности в движении после сна. Она помогает подготовить организм к дневному бодрствованию, дисциплинирует, помогает выработать собранность, умение преодолевать лень. Желательно, чтобы родители делали зарядку вместе с ребенком. Упражнения могут быть самыми разнообразными, но лучше, чтобы они были рассчитаны на все группы мышц. При этом нужно обращать внимание ребенка на правильное дыхание. Очень полезно делать зарядку на свежем воздухе или при открытом окне.

Инструктор физической культуры:

Пономарева Юлия Дмитриевна