

## **Консультация для родителей «Спортивный уголок дома»**

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома способствует разумной организации досуга детей, закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию 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.

Дома желательно иметь:

### **Обруч (халахуп)**

Вращаем – Развиваем координацию движений

Для начала научите ребенка вращать обруч на руке. Пусть вытянет одну руку вперед и повесит обруч на запястье, другой рукой резким движением надо закрутить обруч (помогите ребенку). Напрягая руку с обручем, важно поддерживать вращение. Можно сказать ребенку, что он должен рисовать рукой маленькие кружочки в воздухе.

Пролезаем – развиваем ловкость

Попросите свое чадо поднять руки с обручем над головой, пусть максимально вытянется. Теперь скажите, что нужно пролезть через обруч так аккуратно, чтобы обруч не касался тела. Затем все следует проделать в обратную сторону, то есть снизу вверх, как бы вылезая из обруча. Если у вас имеется два или несколько обручей, поставьте их на ребро в ряд: у вас получится овальный тоннель, через который ребенок может пробегать или проползти.

### **Мяч**

Броски - развиваем координацию

Возьмите простой резиновый мяч и встаньте на небольшом расстоянии от ребенка. Киньте ему мячик, пусть поймает его в ладошки и перекинет вам обратно. Попробуйте увеличить расстояние между вами и малышом. Можно сыграть в известную игру «Съедобное – несъедобное». Соответственно, в первом случае карапуз должен поймать мячик, а во втором – отбросить его.

Перекаты – укрепляем спину

Возьмите мяч и лягте животом на пол. Ребенка положите также на живот напротив себя на некотором расстоянии (2-3 метра). Перекатите мяч ребенку, чтобы он поймал его двумя руками и покатило обратно вам.

### **Скакалка**

Прыжки - развиваем координацию и мускулатуру ног

Сначала надо научить ребенка перепрыгивать двумя ногами через лежащую на полу скакалку. Когда это задание удастся выполнить, переходите к вращению скакалки вперед. Концы ее должны быть зажаты в ладошках, а руки широко расставлены в стороны. Попросите ребенка сделать мах двумя руками вперед, а затем назад. Наконец при махе вперед, когда скакалка перелетела через голову, покажите малышу, как нужно

перепрыгнуть через нее двумя ногами одновременно. Попробуйте сделать несколько прыжков подряд.

**Перетягивание - развиваем мышцы рук**

Возьмите один конец скакалки, а другой дайте ребенку. Держаться надо за самую скакалку, а не только за пластиковую ручку. По разным сторонам комнаты положите игрушки. По команде каждый начнет тянуть скакалку в свою сторону. Поменяйтесь местами, чтобы поработать второй рукой.

### **Гимнастическая палка**

**Ходьба - профилактика плоскостопия**

Положите простую гимнастическую палочку на пол. Попросите малыша встать двумя ногами на один ее край так, чтобы пятки и носки касались пола. Руки – на пояс, спина ровная. Задача ребенка – перемещаясь небольшими шагами, добраться до другого конца палочки. Гимнастическая палочка все время должна быть под сводом стоп. Пусть ребенок пройдет так 2-3 раза.

**Катание - укрепляем пресс**

Сядьте вместе с ребенком на пол. Палку положите перед ногами ребенка. Поставьте его стопы на середину гимнастической палочки. Ноги должны быть согнуты в коленях, руки – вдоль туловища. Пусть кроха ногами докатит палку до вас и вернет ее обратно ближе к себе. Палку катать нужно только ногами.

### **Мат**

**Кувырок - развиваем ловкость**

Исходное положение – сидя на корточках, колени вместе. Посадите кроху лицом к мату, на самый край. Скажите, чтобы опустил голову, прижал подбородок к груди, а руки протянул вперед. Затем оттолкнулся ногами, приподнимая копчик, и сделал кувырок вперед через голову. Страхуйте ребенка, закрывая своей рукой его затылок и прижимая подбородок к груди. Колени в повороте всегда согнуты!

**Перекаты – укрепляем спину и пресс**

Малыш лежит на спине поперек мата. Руки вытянуты вверх, ноги выпрямлены. Пусть, не помогая себе руками и держа ноги вместе, перевернется на живот. Затем снова на спину. Докатился до конца мата? Пусть перекатами вернется обратно.

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 которое крепятся канаты, веревочные лестницы, резиновая лиана, качели, кольцо, перекладины.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются с детьми под руководством и 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, отсутствие их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/10/25/konsultatsiya-dlya-roditeley-kak-oborudovat-sportivnyy-ugolok-doma>