**Консультация для родителей детей дошкольного возраста**

**«Спортивный уголок дома»**

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.

Спортивный уголок прекрасно помещается в детской комнате и много места не занимает. Располагать уголок следует по возможности ближе к свету. 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 крепится канаты, веревочные лестницы, резиновая лиана, качели, кольцо, перекладины.

***Содержание спортивного уголка***

В него может **входить турник, качели, подвесной канат, веревочная лестница** и другие виды оборудований, которые доставят вашему малышу огромное удовольствие.

Обычно в комплекте спортивного оборудования поставляются и **мягкие маты**, которые обезопасят вашего малыша от получения ссадин и синяков. К потолку или в дверном проеме на шнуре подвешивается **большой мяч в сетке**, который ребенок отталкивает, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, достает до него. Вначале мяч висит на уровне поднятой руки ребенка, а затем его следует поднять на 5-6 см.

По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения. Дома желательно иметь **надувное бревно** длиной 1 -1, 5 м. (можно использовать матрац). Ребенок переползает через него, перешагивает, сидит на нем, отталкивает.

**По доске** (длина 1, 5-2 м., ширина 20-30 см.) ребенок ходит, упражняясь в равновесии, ползает на четвереньках, перешагивает через нее. Усложнить освоенное движение можно, приподняв один конец доски на 10-15 см., затем всю доску на эту высоту. Заменить такую доску можно дорожкой из клеенки. На нее можно нашить большие пуговицы или пробки. При ходьбе по ним упражняются мышцы стоп.

***Дома должны быть мелкие физкультурные пособия***:

* **мячи** разных размеров (от теннисного до большого надувного и набивного массой 1 кг.,
* **обручи** (диаметром 15-20 см., 50-60 см.,
* **палки** диаметром 2.5 см. разной длины (25-30 см., 70-80 см.,
* **скакалки**.
* Можно самим сшить и набить **мешочки**. Маленькие (массой 150г.) метают в горизонтальную и вертикальную цели, а большие (массой 400г.) используют для развития правильной осанки, нося на голове.
* Интересен для упражнений **цветной шнур – косичка** (длинной 60-70 см.) Он сплетается из трех шнуров разного цвета; на одном конце пришивается пуговица, а на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав круг, можно использовать для прыжков, пролезания. В игре он служит «домиком».

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.

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду.