**МДОУ г Кургана «Детский сад комбинированного вида №138»**

**«Дюймовочка»**

**Консультация для родителей**

**на тему: «Спортивный уголок дома»**

**воспитатель по ФИЗО**

**Ступина Е.А.**

**высшая категория**

**г. Курган**

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовывать 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.

Большой интерес у детей вызывает ящик (со сторонами 50×50) и высотой 15 см, в который дети неоднократно залезают и вылезают. Повернув его вверх дном, можно применять ящик для прыжков – спрыгивать с него. Края ящика должны быть гладкими.

Для подпрыгивания вверх, можно подвесить к потолку или в дверном проеме на шнуре большой мяч в сетке.

Дома желательно иметь так называемое надувное бревно, длиной 1,5 – 2 м (можно использовать матрац, одеяло). Ребенок может через него переползать, перешагивать. По доске (длиной 1,5 – 2 м, шириной 30-2- см) ребенок ходит, упражняясь в сохранении равновесия, ползает по ней на четвереньках (коленях и ладонях).

Усложнить освоенное движение можно, приподняв конец доски сначала на 10-15 см, затем всю доску можно приподнять на 10-15 см. На такую дорожку можно нашить круглые пуговицы, при ходьбе по ней упражняются мышцы стопы. (Доска обшивается с начало тканью, затем пришивают пуговицы).

Более сложно в домашних условиях иметь стремянку или вертикальную лесенку, прикрепленную к стене. Но это, пожалуй, одно из самых увлекательных упражнений, поэтому пособие такое необходимо.

Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

Лесенка – стремянка состоит из двух пролетов, соединенных друг с другом зубчатой планкой, допускающей установку стремянки наклонно под разным углом. Ширина каждого пролета 45 см, высота 100-150 см, расстояние между перекладинами 12-15 см, диаметр их 2,5-3 см. Высота вертикальной лесенки 150-200 см. На нее можно прикрепить скат с бортиками, оснастив его зацепами, по которому ребенок катит мяч, корзину для забрасывания мяча, мишень для метания.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.