

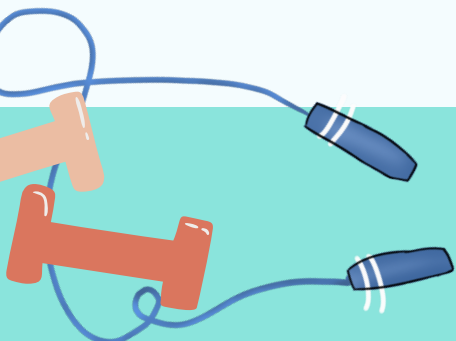
ДЛЯ ВАС,
РОДИТЕЛИ!

СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК ДОМА

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СПОРТИВНЫЙ ДОМАШНИЙ КОМПЛЕКС

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует тренировке и 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.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ

СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОГО УГОЛКА:

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

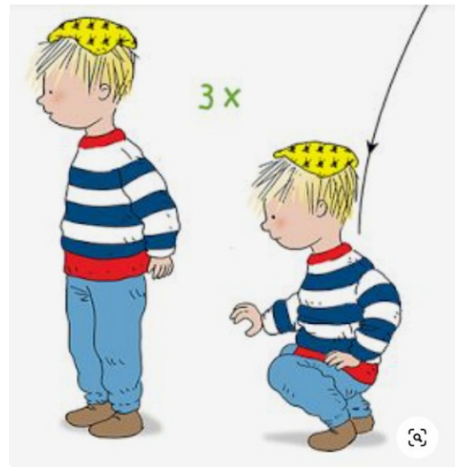
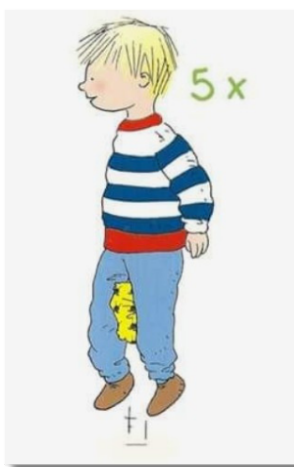
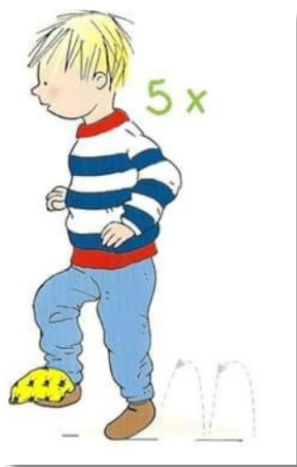
Обычно в комплекте спортивного оборудования поставляются и мягкие маты, которые обезопасят вашего малыша от получения ссадин и синяков. К потолку или в дверном проёме на шнуре подвешивается большой мяч в сетке, который ребенок отталкивает, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, достаёт до него. Вначале 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 матрас). Ребенок переползает через него, перешагивает, сидит на нем, отталкивает. **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. В игре он служит «домиком».

В дверном проёме можно подвешивать

- одноместные качели,
- веревочную лестницу,
- канат,
- турник.

На двери можно разместить

- корзину для забрасывания мяча,
- мишень для метания.



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 ребенком.

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

ИЗГОТАВЛИВАЕМ СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ СВОИМИ РУКАМИ

БИЛЬБОКЕ

Такую очень популярную игрушку среди детей, оказывается, легко сделать и самому. Для этого понадобятся пластиковые бутылки, нитки для вязания и еще одна крышечка. Чтобы сделать этот спортивный инвентарь своими руками, нужно для начала разрезать пластиковую тару напополам. Затем отрезать нитку для вязания сантиметров на тридцать. Один ее конец закрепляется на горлышке бутылки (просто откручивается крышка и потом завинчивается обратно), а другой прикрепляется ко второй крышке (для этого надо сделать в ней отверстие). Бильбоке готово.



ОБРУЧ ДЛЯ ЦИРКОВЫХ ТРЮКОВ

Обычный обруч может превратиться в прекрасный реквизит юного дрессировщика. Чтобы такая игра служила вам долгое время лучше использовать для оформления фетр, он прекрасно держит форму, не мнется и достаточно прочный.



БОУЛИНГ

Возьмите пустые пластиковые бутылки, причем не важно, какого размера. Украсьте их рисунком акриловой краской, сшейте чехол или наберите воды и добавьте пищевой краситель.

МЕШКИ ДЛЯ ПРЫЖКОВ

Очень позитивный инвентарь, не требующий усилий на создание у умеющих шить мам. Выберите кусок ткани на $\frac{4}{3}$ роста, предполагаемого спортсмена и сшейте его пополам.



Можно сшить мешочки для метания в виде маленьких осьминожков.