

«КАК СДЕЛАТЬ СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДОМА»

инструктор по ФК Лисицина Елена Юльевна

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями педагогов и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, будет способствовать закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим.

Ящик со сторонами 50х50 см и высота 15 - 25см, в который дети неоднократно залезают и вылезают, сидят там. Перевернув его вверх дном, дети могут влезть на ящик, спрыгивать с него. Края ящика должны быть гладкими.

В дверном проеме на шнуре можно подвешивать большой мяч в сетке, который ребенок будет отталкивать, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, будет доставать до него. Мяч можно подвесить на уровне поднятой руки.

Также дома желательно иметь так называемое набивное бревно. Его длина может быть 1-1.5 м. Можно использовать матрац, одеяло. Через него ребенок вначале переползает, затем перепрыгивает.

По доске, которая находится в спортивном уголке, ребенок ходит, упражняясь в равновесии, ползает по ней на четвереньках, перешагивает через нее. Длина такой доски 1,5-2м, ширина 20-30 см. На первых порах доску можно заменить дорожкой из клеёнки, прикрепленной к небольшим палочкам. Она удобно свертывается и раскатывается самим ребенком. На такую дорожку можно нашить большие круглые пуговицы, при ходьбе по ней упражняются мышцы стоп.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького до большого), набивные мячи, обручи диаметром 15-20 см, 50-60см, 80 см, скакалки, резиночки, нейроскакалки.

Можно самим сшить и набивные мешочки. Маленькие (6-9 см. масса 150гр.) метать в цель и большие (12-16 см. масса 400гр.) для развития правильной осанки, нося их на голове.

Чтобы развивать мелкую моторику пальцев рук и ловкость, можно изготовить игры-моталочки.

Располагать спортивный уголок дома следует ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха.

Желаю вам удачи! Будьте здоровы!