



СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК ДОМА

Уважаемые родители! Наличие спортивного уголка дома поможет вам правильно организовать активный досуг ребенка, будет оказывать мощный оздоровительный эффект и способствовать закреплению ранее приобретённых ребёнком двигательных умений и навыков.

Несложно понять, что универсального спортивного уголка нет и быть не может. Его выбор зависит от возраста вашего ребенка, его физической подготовленности и его предпочтений.

Если отталкиваться **от возраста**, то можно сформировать ряд следующих рекомендаций:

- для ребенка 1,5-2 лет подойдет небольшая шведская стенка с матом.
- для ребенка 2-4 лет подходит шведская стенка с перекладинами небольшого диаметра и расстоянием 20-23 см между ними. Можно использовать турник, канат, качели, мат.
- с 4-7 лет можно использовать универсальную шведскую стенку со стандартным расстоянием между перекладинами (25-26 см), турник, кольца, канат, качели, мат, деревянную роликовую доску.

Качественный мягкий мат – обязательный элемент любого спортивного уголка, так как он(и) смягчает падение и служит основой безопасности вашего ребенка.

Все остальные снаряды можно подбирать по желанию, создавая различные новые комбинации.

Например: роликовая деревянная доска – отличный тренажер для укрепления мышц пресса, массажа спины и стоп.

В каждом наборе спортивного уголка имеется комплекс упражнений для выполнения на том или ином снаряде.

Рекомендации по выполнению упражнений на шведской лестнице:

- ✚ от 2 до 4 лет: обучать правильному хвату за перекладину (большой палец внизу перекладины, остальные сверху перекладины) во время лазания приставным шагом. Страховка обязательна!

- ✚ от 4 до 5 лет: лазание приставным шагом, перелезание с одного пролета на другой (вправо, влево). Страховка обязательна!
- ✚ от 5 до 6 лет: лазание переменным шагом, со сменой темпа.
- от 6 до 7 лет: лазание переменным шагом, перелезание с пролета на пролет по диагонали. Время занятий в спортивном уголке зависит от возраста вашего ребенка.

Рекомендуемое время занятий в спортивном уголке для детей дошкольного возраста:

- От 1,5 до 2 лет: 7-10 минут.
- От 2 до 3 лет: 10 минут.
- От 3 до 4 лет: 15 минут.
- От 4 до 5 лет: 20 минут.
- От 5 до 6 лет: 25 минут.
- От 6 до 7 лет: 30 минут.

Наличие в спортивном уголке **мелкого оборудования** способствует развитию у ребёнка-дошкольника следующих физических качеств: ловкости, гибкости, мышечной силы и выносливости.

Поэтому рекомендуем со временем пополнить ваш домашний спортивный уголок мячами (резиновыми, теннисными, мякишами, футболами, массажными); обручами и скакалками разных размеров; гимнастическими палками; детскими гантелями, кубиками, кеглями и т. д.

Желательно приобрести мешочки весом 150-200 грамм для метания в вертикальную и горизонтальную цели, а также для выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Новые упражнения на снарядах вводите постепенно. Сначала ребёнок выполняет их под вашим руководством и контролем. После усвоения того или иного упражнения ребёнок может выполнять их самостоятельно.

Перед занятием подготовьте спортивный уголок: проветрите помещение; проверьте исправность инвентаря и оборудования; подберите и включите соответствующую музыку.

Уважаемые родители! Занятия в спортивном уголке должны приносить вашему ребёнку только положительные эмоции. Если необходимо, подбадривайте ребёнка и отмечайте похвалой его успехи!

Подготовила инструктор по физической культуре Меланьина И.Н.