

СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК ДОМА

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируются 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 сами. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.



Большой интерес у детей вызывает ящик, в который они неоднократно залезают и вылезают, сидят там. Перевернув его вверх дном. Влезают на ящик, спрыгивают с него. Края ящика должны быть гладкими. К потолку или в дверном проеме на шнуре подвешивается большой мяч в сетке, который малыши отталкивают, хорошо вытянувшись, а затем подпрыгнув достают до него. В начале мяч висит на уровне поднятой руки ребенка, а затем после освоения движений, его следует поднять выше на 5-8см.

Дома желательно иметь, так называемое бревно длиной 1-1.5см. Ребенок через него сначала переползает, затем перешагивает, ставит игрушки, сидит на нем, катает, отталкивает. По доске ребенок ходит, упражняясь в сохранении равновесия, ползает по ней на четвереньках, перешагивает через нее.





Усложнять освоенное движение можно, приподняв один конец доски сначала на 10-15см. На первых порах доску заменит дорожка из клеенки, прикрепленная к небольшим палочкам. Она удобна, свертывается и раскатывается самим ребенком. На шаговую 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, обручи, палки разной длины, скакалки. Интересен для упражнений цветной шнур- косичка. Он, сплетется из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются, на одном из них пришивается пуговица, на другом петля. С таким шнуром выполняют упражнения.

