**Консультация для родителей и педагогов**

Спортивный детский уголок – это мечта любого ребенка. И даже не думайте, что он займет большое пространство. Вы можете выделить для уголка пару квадратных метров, освободив для этого квартиру от лишних предметов.

Вы ведь хотите, чтобы ваш малыш рос здоровым, жизнерадостным и активным? Приучите его к занятиям спорту с самого детского возраста, и ребенок будет благодарен вам всю жизнь. Именно в младшем возрасте ребята охотнее и легче начинают заниматься спортом – потому что он является частью их игры. Постоянные забеги по дому, раскачивание кресел, залезание на столы и шкафы, а некоторые еще умудряются висеть на шторах – сущий кошмар для родителей.

Проблему решит правильный подход. Ваш ребенок хочет лазать? Прыгать? Висеть? Качаться? Приобретите ему детский спортивный уголок.  Пускай делает все это в одном месте – и, главное, дома.

      Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать 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. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более

сложным инвентарем различного назначения.

        Дома желательно иметь так называемое надувное бревно длиной 1 – 1,5м (можно использовать матрац, одеяло). Ребенок через него сначала переползает, затем перешагивает, ставит игрушки, сидит на нем, катает, отталкивает. По доске длиной 1,5 – 2 м, шириной 30 – 20 см ребенок ходит, упражняясь в сохранении равновесия, ползает по ней на четвереньках

(коленях и ладонях), перешагивает через нее.

       В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча и набивного мяча массой 1кг для детей старшего дошкольного возраста).  Обручи диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см, палки диаметром 2,5 см разной длины короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, скутер, санки, лыжи, велосипед, доски для плавания, резиночка для прыжков, хоккейные клюшки, кольцеброс. Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие 6 Х 9 см, масса 150 г метают в горизонтальную и вертикальные цели, а большие 12 Х 16 см, масса 400 г используют для развития правильной осанки, нося их на голове. \

Интересен для упражнений цветной шнур-косичка длиной 60 – 70 см. он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются: на одном из них пришивается пуговица, на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг, можно использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур может служить «домиком».

Ссылка на электронный ресурс: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/02/24/sportivnyy-ugolok-v-domashnikh-usloviyakh>