

Консультация для родителей

«Как оборудовать спортивный уголок 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.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи, обручи, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, велосипед, резиночка для прыжков, кольцоброс. Можно самим сшить и набить мешочки для метания в горизонтальную и вертикальные цели, используют для развития правильной осанки, нося их на голове.

Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др. Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях, можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные, спортивные снаряды и тренажеры.

При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

Предлагаем вашему вниманию рекомендации, которые помогут сделать домашние занятия интересными и полезными:

- Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй.
- Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

Физкультурный уголок



Инструктор по физической культуре
Балашова А.С.