«Оформление спортивного уголка дома. Какой спортивный инвентарь можно приобрести?»

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:

1. Мячи разных размеров (*от маленького теннисного до большого надувного мяча для малышей и набивного мяча массой 1 кг для детей постарше).*
2. Обручи диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см.
3. Палки диаметром 2,5 см разной длины (*короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см).*
4. Скакалки.
5. Мешочки маленькие 6х9 см массой 150 гр. (можно самим сшить и набить их) метают в горизонтальные и вертикальные цели. Мешочки 12х16 см массой 400 гр. используют для развития правильной осанки, нося их на голове.
6. Цветной шнур – косичка длиной 60 – 70 см. Он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы его обшиваются. На одном из них пришивается пуговица, а на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг, можно использовать для прыжков и пролезания. В игре такой шнур служит «домиком».
7. Детский дартс с мячиками на липучках.
8. Санки.
9. Лыжи, коньки.
10. Велосипед.
11.
11. Хоккейные клюшки.
12. Кольцеброс.
Вертикальная лесенка, прикрепленная к стене, пожалуй, одно из самых увлекательных упражнений, поэтому такое пособие необходимо, так как оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Располагать уголок следует по возможности ближе к окну, чтобы был приток свежего воздуха и света.

Самый эффективный спортивный детский инвентарь – ***тренажёры.*** Они могут выполнять самые различные функции, развивают в ребенке силу и выносливость. А главное, занимаясь на них, ребенок вырастет здоровым. Основные виды тренажёров:

- велотренажер;
- спортивная скамья;
- беговая дорожка.

Такой детский спортивный игровой инвентарь, как велотренажёр, отличается от взрослого тем, что специально рассчитан на неокрепший организм. То же касается и другого инвентарная. Такое оборудование особенно актуально в холодное время года, когда малыш не может посещать улицу. В результате он всегда получает необходимые для его организма нагрузки и не теряет форму.

Ребенок сам должен выбрать спортивный спец. инвентарь, который больше придётся ему по душе. Так он будет заниматься с удовольствием и пользой.

Подсказки для взрослых:

1**. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.**

2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.

3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы,

которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.
4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.
5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.
6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.
7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.

Тренируем глазомер — спортивный инвентарь своими руками

Этому поможет кольцеброс. Возьмите:
•пластиковые бутылки объёмом от 1,5 до 2,5 л;
•цветную изоленту;
•картон;
•ножницы;
•клей.

Мастер-класс по изготовлению:
1.Из картона вырежьте кольца. Если у вас не очень толстая прессованная бумага, тогда соедините два кольца попарно.
2.Когда клей высохнет, обмотайте их цветной изолентой. Возьмите пластиковые бутылки, удалите с них этикетки, заполните сыпучей крупой или песком, чтобы эти заготовки были устойчивыми.
3.Теперь предложите ребятишкам разделиться на две команды и по очереди кидать свои кольца на определённую бутылку. Те, кто смогут нанизать больше колец, победят.