# «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. 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.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения, дети могут заниматься самостоятельно.

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.

Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса ***«Домашний стадион»*** - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.
Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:
делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным; избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым ускоряя процесс их развития; позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.

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.

Игры и занятия спортом развивают все группы мышц — как крупные, так и мелкие. Правильно формируется осанка, вырабатывается выдержка, реакция и ловкость. Это основные качества, развивающиеся во время активных игр и занятий спортом. Детский спортивный инвентарь позволяет улучшить эти показатели, делает занятия легче и интереснее. А главное, укрепляется здоровье – налаживается работа иммунной системы, стабилизируется кровообращение. Поэтому спортивный инвентарь играет очень важную роль в жизни любого ребенка.