**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

 **детский сад № 97**

****

**Как устроить спортивный уголок дома**

Нет   таких родителей,  которые  не  желали  бы  своему  ребенку здоровья.   Вернейший  способ  избежать  болезней,  конечно, физическая культура. Когда рождается ребенок, мы стараемся дать ему самое лучшее, занимаемся развитием, особую роль уделяем массажу, гимнастикам. Когда ребенок немного подрастает, как правило, физическому развитию ребенка уделяем меньше времени, делая акцент на интеллект и умственное развитие. А напрасно.

Так как в первые 6-7 лет жизни для ребенка очень важно иметь хорошую физическую форму, что в дальнейшем влияет не только на его здоровье в целом, но и на уровень его умственных данных. Когда ребенок умеет считать, знает буквы, цвета родитель всегда хвастаются этим, а когда малыш в свои 3 года не может забраться по лесенке, на это внимания никто не обращает, ссылаясь на то, что рано или поздно научится. Хотя при попытке ребенка осваивать ту же лесенку, родители, беспокоясь за свое чадо, как правило, запрещают, вдруг упадет!

Ребенок должен развиваться всесторонне, так как умственно и физическое развитие малыша очень взаимосвязаны. Хорошо владеть своим телом должен уметь любой ребенок. В теплое время года это сделать намного проще, так как большую часть времени мы проводим на детских площадках, где детки с удовольствием играют. Но не стоит усаживать ребенка в песочницу против его воли, пусть он занимается тем, что ему интересно. Зимой намного сложнее, так как куча одежды, как правило, стесняют ребенка, которому очень хочется побегать и порезвится. Тогда на помощь приходит детский спортивный уголок.

Купить детский уголок сейчас не проблема, главное не ошибиться и сделать правильный выбор. Но если вы ограничены в средствах, советуем оборудовать   домашний     спортивный уголок, где смогут заниматься не только дети,  но и все члены семьи.
Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим.

**Детский домашний спортивный комплекс своими руками**

         1.Решетка от кроватки. Положите её на пол – это отличная профилактика плоскостопия.
         2. Коврик – «травка» (жесткий коврик для прихожей). Ходьба по нему укрепляет ножки. Насыпьте на него мозаику, а затем собирайте  её элементы из «травинок» - так будет  развиваться мелкая моторика рук.
        3. Скрученный рулоном матрац или  толстое одеяло. Ходьба по ограниченной поверхности помогает развивать вестибулярный аппарат.
         4. Обруч. Учите малыша проползать в него, класть на пол – получится «дом». Можно также попросить собрать в обруч только красные игрушки, мячи и т.д.
         5. Бельевой тазик. В него можно закидывать мячи, играя в "баскетбола" для маленьких спортсменов.
         6. Подушки от дивана или поролон, обшитый тканью. Можно перепрыгивать через них, строить из них различные препятствия.
         7. Большой интерес у дошкольников вызывает ящик (со сторонами 50х50см. и высота 15см), в который они неоднократно залезают и вылезают, сидят там. Перевернув его вверх дном, малыши могут влезать на ящик, спрыгивать с него. Края ящика должны быть гладкими!
         8. К потолку или в дверном проеме на шнуре можно подвешивать большой мяч в сетке, который малыш будет отталкивать, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, будет доставать до него.
          9. По доске, которую вы поместите  в спортивном уголке, ребенок ходит, упражняясь в равновесии, ползает по ней на четвереньках, перешагивает через нее. Длина такой доски 1,5-2м, ширина 20-30 см.
         10. В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, от маленького до большого надувного мяча, обручи диаметром 15-20 см, 50-60см, скакалки.
         11. Можно самим сшить и надувные мешочки. Маленькие (6-9см, масса 150гр.) метать в цель  и большие (12-16см. масса 400гр.) для развития  правильной осанки, нося их на голове.

**Важно:**
   - Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй и т.д.;
   - Следите за тем, чтобы в поле деятельности не попадали предметы, которые могут разбиться или  помешать движениям;
   - Желательно перед занятиями и после них проветривать помещение.

**Желаем здоровья вам и вашим детям!**