ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПРУЖАНСКОГО РАИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

 « ДЕТСКИЙ САД №3» г. ПРУЖАНЫ

Спортивный уголок дома.

(практические рекомендации для родителей)

**Спортивный уголок дома** помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, развитию ловкости, самостоятельности. оборудовать такой **уголок не сложно**: 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.

К потолку или в дверном проеме на шнуре подвешивается большой мяч в сетке, который ребенок отталкивает, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, достает до него. Вначале мяч висит на уровне поднятой руки ребенка, а затем его следует поднять на 5-6 см.

**Дома** желательно иметь надувное бревно длиной 1-1,5 м. (можно использовать матрац). Ребенок переползает через него, перешагивает, сидит на нем, отталкивает. По доске (длина 1,5-2 м. ,ширина 20-30 см.) ребенок ходит, упражняясь в равновесии, ползает на четвереньках, перешагивает через нее. Усложнить освоенное движение можно, приподняв один конец доски на 10-15 см., затем всю доску на эту высоту. Заменить такую доску можно дорожкой из клеенки. На нее можно нашить большие пуговицы или пробки. При ходьбе по ним упражняются мышцы стоп.

**Дома** должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от теннисного до большого надувного и набивного массой 1 кг., обручи (диаметром 15-20 см., 50-60 см., палки диаметром 2.5 см. разной длины (25-30 см., 70-80 см., скакалки. Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие (массой 150г.) метают в горизонтальную и вертикальную цели, а большие (массой 400г.) используют для развития правильной осанки, нося на голове.

Интересен для упражнений цветной шнур – косичка (длинной 60-70 см.). Он сплетается из трех шнуров разного цвета; на одном конце пришивается пуговица, а на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав круг, можно использовать для прыжков, пролезания. В игре он служит «домиком».

В дверном проеме можно подвешивать одноместные качели, веревочную лестницу, канат, турник, корзину для забрасывания мяча, мишень для метания

Интересные упражнения в перешагивании можно придумать на лесенке, сделанной из двух толстых шнуров и «перекладин» из тесьмы, устанавливаемых чаще или реже, в зависимости от умений ребенка, длины его шагов (пособие кладется на пол).

Располагать **уголок** следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью. На устройство **спортивного уголка** влияет величина квартиры, ее планировка, степень загруженности мебелью. Такой **уголок может занимать 2 кв**. м., располагаться в углу комнаты, что позволит подходить к нему с двух сторон. Вертикальные стойки можно прикрепить к потолку и полу – это основание комплекса, на которое крепится канаты, веревочные лестницы, резиновая лиана, качели, кольцо, перекладины.

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

У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствие их перитодичности, поэтому **родители** должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.

22.12.2022

        Лиреравтура:

1. Учебная программа дошкольного образования / Министерство образования Республики Беларусь – Минск: Нац.ин-т образования, 2019.

2. Бережная, Г.В. Учимся плавать: от 3до 4 лет: пособие для педагогов учреждений дошк. Образования / Г.В.Бережная – Минск:Адукация и выхаванне, 2019.

 Подготовила

руководитель физического

 воспитания по плаванию

 \_\_\_\_\_\_\_\_ И.В.Кульгавчук