

Спортивный уголок своими руками

Все родители хотят, чтобы их ребёнок развивался не только интеллектуально, но и физически. Для этого мы советуем вам 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:

Решётка от кровати.

Положите её на пол – это отличная профилактика плоскостопия.

Коврик – «травка» (жёсткий коврик для прихожей).

Ходьба по нему укрепляет ножки. Насыпьте на него мозаику, а затем собирайте её элементы из «травинки» - так будет развиваться мелкая моторика рук.

Скрученный рулоном матрас или толстое одеяло.

Ходьба по ограниченной поверхности помогает развивать вестибулярный аппарат.

Обруч.

Учите малыша проползать в него, класть на пол – получится «дом». Можно также попросить собрать в обруч только красные игрушки, мячи и т.д.

Бельевой тазик.

В него можно закидывать мячи, играя в "баскетбол" для маленьких спортсменов.

Подушки от дивана или поролон, обшитый тканью.

Можно перепрыгивать через них, строить из них различные препятствия.

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.

К потолку или в дверном проёме на шнуре можно подвешивать **большой мяч в сетке**, который малыш будет отталкивать, хорошо вытянувшись, а затем подпрыгнув, будет доставать до него.

По **доске**, которую вы поместите в спортивном уголке, ребёнок ходит, упражняясь в равновесии, ползает по ней на четвереньках, перешагивает через нее. Длина такой доски 1,5-2м, ширина 20-30 см.

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.

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.