

## Консультация для родителей «Домашний стадион»

Интерес ребёнка старшего дошкольного возраста к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей, инструктора по физической культуре и конечно родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в ДООУ, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребёнка уголок следует пополнять более сложным инвентарём различного назначения.

**БОЛЬШОЙ КУБ** (со сторонами 40/ 40см, высота 20-30см) используется ребёнком для влезания, спрыгивания.

**БОЛЬШОЙ МЯЧ В СЕТКЕ** подвешивается на шнуре в дверном проёме. Малыш отталкивается, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, достаёт до него. Вначале мяч висит на уровне поднятой руки ребёнка, а затем после освоения движений, его следует поднять выше на 5-8см.

**НАДУВНОЕ БРЕВНО** (длиной 1-1,5м) для переползания, перешагивания. Ребёнок сидит на нём, катает, отталкивает.

### **МЕЛКИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПОСОБИЯ:**

- мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча для малышей и набивного мяча массой 1кг для детей постарше)
- обручи разных диаметров (15-20см, 50-60см)
- палки разной длины (25-30см, 70-80см, диаметр 2,5см)
- скакалки
- мешочки для метания (маленькие 6/9см, масса 150г) для развития правильной осанки, нося их на голове (большие 12/16см, масса 400г).

**ЛЕСЕНКА-СТРЕМЯНКА** (ширина пролёта 45см, высота 100-150см, расстояние между перекладинами 12-15см, диаметр 2,5-3см).

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха.

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

В совместных занятиях родителей и детей заключен большой воспитательный смысл. Даже самый маленький ребенок стремится посоревноваться с папой, мамой, братом или сестрой. Домашний стадион – это радость общения на почве укрепления здоровья. Главное не заставлять детей подолгу заниматься на снарядах: до появления чувства усталости и не более!

*Инструктор по физической культуре МАДОУ г. Мурманска № 119*

*Сгадова Ю.С.*

