

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад № 78 «Ивушка»

# «Спортивный уголок дома»

Подготовила Курганова Зарифа  
Эльгайтаровна.







## Как оборудовать спортивный уголок дома?

Нет таких **родителей**, которые не желали бы своему ребенку здоровья. Вернейший способ избежать болезней, конечно, физическая культура. Чтобы ребенок желал заниматься физическими упражнениями, советуем **оборудовать домашний спортивный уголок**, где смогут заниматься не только дети, но и все члены семьи.

Однако, практически решая вопрос об устройстве **спортивного уголка**, редко, кто из взрослых поместит рядом с красивой мебелью **спортивный тренажер или спортивно-игровой комплекс**. Сейчас уже доказано: чем богаче двигательный опыт ребенка, тем активнее его двигательный режим в первые 10 лет жизни, тем успешнее идет интеллектуальное становление личности.

Определив перечень необходимого **оборудования**, внимательно оглядите квартиру и решите, куда разместить свой **домашний спортивный уголок**. Его желательно расположить рядом с широким окном и источником свежего воздуха.





Большим интересом у детей пользуются в последние годы **домашние спортивно-игровые комплексы**. 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. Остановимся на некоторых снарядах и тренажерах, которые не требуют большого пространства.

Перекладина

Стенка гимнастическая

Тренажер для вращения (диск «Здоровье»)

Гимнастический ролик

Эспандеры

Гантели



Так же, для физического развития ребенка возможно использование привычных нам вещей:

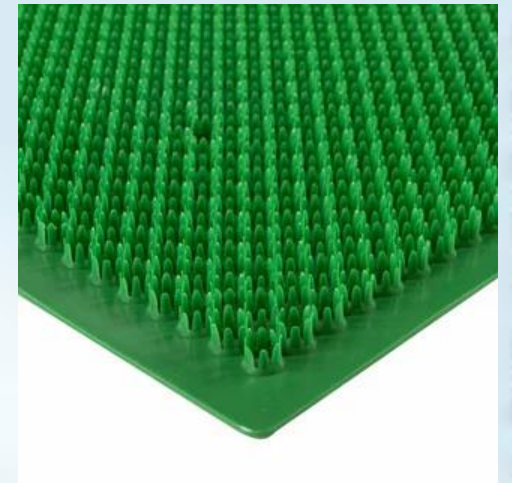
**Детский домашний спортивный комплекс** своими руками:

**Решетка от кроватки.**

**Коврик – «травка»** (*жесткий коврик для прихожей*). Ходьба по нему укрепляет ножки.

**Скрученный рулоном матрац или толстое одеяло.** Ходьба по ограниченной поверхности помогает развивать вестибулярный аппарат.

**Бельевой тазик.** В него можно закидывать мячи, играя в «баскетбола» для маленьких спортсменов.





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.

Давно уже стало верным утверждение, что совместное увлечение укрепляет семейные взаимоотношения. Члены семьи становятся настоящими друзьями в полном смысле этих слов. Они чувствуют поддержку и плечо друг друга. А это есть основание для того, чтобы совместно противостоять тем жизненным трудностям, которые встречаются на пути у каждого человека. Родители, которые своевременно установят у себя дома спортивный уголок, никогда не будут находиться со своим взрослеющим ребенком в состоянии противостояния. Все проблемы они будут решать совместно, так как занятия спортом научат их побеждать и находить правильное решение всех проблем. Для ребенка они станут настоящими советчиками.





**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

