**«Спортивный уголок дома»**

 ** **

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, развивать ловкость, самостоятельность.

**Оборудование домашнего «стадиона»**

Оборудовать такой уголок несложно. Одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем.

*Для предупреждения нарушения осанки* к потолку на шнуре подвешивается большой мяч в сетке, который малыш отталкивает, хорошо вытянувшись. После освоения движения мяч следует поднять повыше на 5-8 см. Ребенок может доставать до мяча, подпрыгнув.

 

*Для профилактики плоскостопия* можно использовать дорожку из клеенки, нашив на нее круглые пуговицы, при ходьбе по ней упражняются мышцы стоп.

Более сложно иметь *вертикальную лесенку*. Это одно из самых увлекательных упражнений, поэтому такое пособие необходимо. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Высота вертикальной лесенки 150 – 250 см. На нее можно прикрепить корзину для забрасывания мяча, мишень для метания. Если перекладины съемные, то это дает возможность подвешивать веревочную лестницу, канат, кольца, перекладину - турник, качели.

 В спортивном уголке дома должны *быть мелкие физкультурные пособия: мячи* (от теннисного до большого надувного), обручи (диаметром 15-20 см, 50-60 см), скакалки, палки разной длины. Можно сшить и набить мешочки 6 х 9 см, 150 г – для метания в цель, 12 х 16 см , 400г – для ношения на голове (развитие правильной осанки).

Располагать уголок следует ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха. Такой уголок может занимать 2м.кв., располагаться в углу комнаты, что позволит подход к нему с двух сторон.

У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких и малых нагрузок, поэтому родители должны хорошо подготовиться к началу занятий. После успешного освоения упражнений дети могут заниматься самостоятельно.

**Упражнения и игры для спортивного уголка дома**

***Упражнения со шнуром.***

И. п. лежа на спине, ноги прямые вместе, шнур в обеих руках за головой (взрослый держит шнур за середину). Садится и снова ложится, сначала с помощью взрослого, потом самостоятельно.

И. п. сидя, ноги прямые, шнур в двух руках. Сгибая поочередно ноги, перенести их через шнур, не выпуская его из рук (шнур оказывается под ногами), выпрямиться. Снова поочередно сгибая ноги, перенести их в и. п. на лопатках. Ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на лопатках. Наклонить туловище вправо, выпрямиться.

***Пролезание в обруч.***

*Приседание.* Присесть, сохраняя спину прямой и одновременно вытянуть руки вперед с обручем, при этом сказать: « Сели ». Слова произносятся на выдохе.

Пролезть в обруч. Движения выполнять разными способами: сверху, снизу, боком, поставив на землю.

***Прыжки через палку* со сменой ног.** Правая нога впереди левой, палка между ног на полу, руки на поясе. Прыгать через палку, меняя положение

Положить шнур на пол. Пройти по шнуру мелкими приставными шагами боком (правым и левым). Обращать внимание на правильную осанку.

**Упражнения с гимнастической палкой.**

Наклоны туловища в стороны с палкой, лежащей между ног.

Упражнения с обручами.

Руки обхватывают обруч с боков. Обруч горизонтально к полу на уровне пояса. (Перешагнуть через край обруча, не выпуская его из рук, поочередно левой и правой ногой, поднять обруч над головой и опустить вниз).

**Игры с мячом.**

*«Попади в круг».* На полу обруч. В руках играющих маленькие мячи или теннисные мячи. Дети стоят от обруча на расстоянии одного метра. После команды: «Бросай» дети кидают мячи в круг. Рекомендуется бросать то правой, то левой рукой.

*«Попади в воротца».* Участники встают лицом друг к другу на расстоянии 4-6 шагов. Между игроками воротца из кубиков. Игроки катают мяч друг к другу через эти воротца.

**Игры с доской.**

**«Через ручеек».** На пол кладут доску (ширина 25-30 см, длина 2 метра). Это «мостик» через «ручеек». Ребенку предлагается перейти на другой «берег», напоминая, что ручеек глубокий и надо идти очень осторожно. Дети переходят по мостику и «рвут на поляне цветы, ягоды», (разложенные на полу кубики, мелкие игрушки). По сигналу «Домой!» дети идут по мостику обратно.

**Игры с кеглями.**

Кегли стоят в ряд на 3-5 см одна от другой. На расстоянии 1,5-3 м проводится линия. Играющие по очереди выходят к линии и броском катят шар, стараясь сбить кеглю. Выигрывает тот, кто собьет больше. Расстояние между кеглями, а также от кегли до линии увеличивается.



**Игры с кольцебросом.**

Игра заключается в набрасывании колец на различные забавные фигурки. Например: на слона с поднятым хоботом, гуся с вытянутой шеей и т. п. На расстоянии 1,5- 2 м от фигуры проводится черта – граница, с которой дети бросают кольцо. Взрослый показывает, как надо встать, как держать кольцо в горизонтальном положении, как бросать от себя.

Давно уже стало верным утверждение, что совместное увлечение укрепляет семейные взаимоотношения. Члены семьи становятся настоящими друзьями. 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.