**Спортивный уголок для ребенка дома**

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, обруч, скакалка. 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, на стене укрепить 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, отсутствие их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.