



Консультация-практикум  
для родителей и детей

**«Мой домашний  
стадион»**





Интерес ребёнка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей.

Спортивный уголок дома помогает:

- разумно организовать досуг детей;
- способствует закреплению двигательных навыков, полученных в ДОУ;
- развитию ловкости;
- самостоятельности.

Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спорт.магазине, другие сделать самим.





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.



## Подсказки при покупке и эксплуатации спортивного комплекса

1. Приобретайте только сертифицированную продукцию.
2. Доверьте установку и монтаж комплекса представителям компании.
3. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.п.
4. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен на оконную раму.
5. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям.
6. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик или мат.
7. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.
8. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.
9. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательльно перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить.





## БОЛЬШОЙ МЯЧ В СЕТКЕ

Мяч 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 - 8 см.





## **ДОСКА**

(длиной 1,2 - 2 м, шириной 30-20 см) для ходьбы, перешагивания и ползания на четвереньках. Для усложнения один конец доски приподнимают на высоту 10 - 15 см.





**ЦВЕТНОЙ ШНУР - КОСИЧКА**  
(длиной 60 - 70 см) для выполнения  
упражнений, а сделав из него круг - для  
прыжков, пролезания.



## МЕЛКИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПОСОБИЯ:

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





По мере формирования движений и расширения интересов ребёнка уголок следует пополнять более сложным инвентарём различного назначения.

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!





**Будьте здоровы!**



**Спасибо за  
внимание!**