



Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. 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 различного назначения.

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, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения

вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

#### **Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:**

- делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным;*
- избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым, ускоряя процесс их развития;*
- зволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.*

#### **Подсказки для родителей**

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.
2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.
3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.
4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при прыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.
5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.
6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.



намного больше места, чем сама шве

7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигателью перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения.

**Г-образные комплексы** (смотри слева) – это та же шведская стенка, но с выносным турником в верхней части. Он может использоваться как для подтягиваний, так и для крепления колец, перекладин, каната, трапеции и прочих дополнительных элементов. Занимает такая конструкция не



**Т-образные комплексы** (смотри справа) предполагают вынос верхней части по обе стороны от лестницы. Второй турник можно использовать для организации качели или приспособить под другие нужды. Подобный комплекс можно назвать полноценной спортивной площадкой, но поместится он далеко не в каждой квартире;

**П-образные** уголки открывают еще более широкие возможности, могут быть дополнены веревочной лестницей, канатом, сеткой для лазания и рукоходом. Такой уголок отлично подойдет, если в семье двое и более детей; детская стенка, но при этом отличается более широкой функциональностью;

Подготовила инструктор по физкультуре  
Сабирзянова О.А.