**Спортивный уголок в домашних условиях**

Чтобы Ваш малыш рос здоровым, нужно избавить его от одной из главных бед современности — **недостаточной двигательной активности**.

  От разнообразия движений малыша зависит объем усваиваемой информации, влияющей на психическое развитие. А обеспечить все это могут **детские спортивные комплексы**. Именно на них ребенок тренируется спрыгивать и правильно падать в безопасных условиях, учится рассчитать свои силы, тем самым снижая вероятность травм в будущем.

**Спортивный уголок**

— это море разнообразных игр, что, наверняка, отвлечет ребенка от компьютера и телевизора. Сколько интересного можно придумать, применив фантазию, с этим спортивным уголком!

Непреступные стены замка, или вершина Гималаев — бесконечный мир фантазии ребенка и прекрасная подсказка для взрослого как занять своего непоседу. Как  это сделать в домашних условиях? Оборудовать спортивный уголок дома. Сделать это очень просто: одни пособия можно купить в специализированном магазине, другие смастерить самим.

**Спортивный уголок**

дома помогает организовать свободное время детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, развитию ловкости, самостоятельности, уверенности. При этом ребенок получает возможность тренировки вне зависимости от погоды, наличия свободного времени у родителей. Размещать уголок следует по возможности ближе к свету.

* Лучше расположить его в углу

комнаты, что позволит подходить к нему с двух сторон.

* Существенный момент для многих

семей — это площадь детского уголка. В разобранном виде он занимает всего1,5-2 м². И столько же нужно для возможности свободного доступа к нему.

* Вертикальные стойки можно

прикрепить к потолку и полу - это основание комплекса, на который прикрепить канаты, веревочную лестницу, резиновую лиану, качели, кольца, перекладины. (Можно и без крепления)

* При установке комплекса размах

качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.

* Следите за тем, чтобы в поле

деятельности детей не попадали

предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

* Во время занятий ребенка на

физкультурном комплексе положите на пол матрасик это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов.

* Закройте электрические розетки

вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

* Желательно перед занятиями и

после них проветрить помещение.

**Как обеспечить страховку ребенка во время занятий.**

* Упражнения на снарядах вначале

должны выполняться под руководством и наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.

**Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.**

* При выполнении упражнений на

перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину дошкольника.

* Чтобы он сам заботился о

собственной безопасности.

***Вниманию родителей: вис только на руках опасен вашему ребенку.***

Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте **полувисами**, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.

Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Предлагаем вашему вниманию **маленькие хитрости**, которые помогут сделать домашние занятия интересными и полезными:

* Не перегружайте ребенка,

учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребенка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре собственным примером.

* Занимаясь и играя вместе с

ребенком вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»

