

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ласточка»

**Рекомендации родителям по созданию собственной
игровой площадки для детей дома**

Выполнила: инструктор по физической культуре
Соявец Любовь Михайловна

С. Кыштовка

2023г

Дома, как и в спортзале, можно так же устроить спортивный уголок. Для этого нужен большой мат для кувыркания и упражнений. Можно сделать большой тканевый рукав, по которому ребенок будет пробираться, как по туннелю. Из старого дивана можно устроить горку, а из доски, подбитой кожей, - санки.

Картонные ящики. Составив их вместе, можно сделать великолепный извилистый туннель, по которому ребенок может ползать, и из них же получаются хорошие и совершенно безопасные препятствия

Обрезки ковра. Из них получаются хорошие спортивные маты.

Надувные мячи и игрушки. Надуйте 2-3 мяча или несколько других игрушек, и пусть ребенок гоняется за ними или катается на них (под вашим присмотром), перекачивайте мяч вместе с ним.

Воздушные шарики. Надуйте несколько шариков, чтобы дети гонялись за ними по комнате, Устройте игру: кто дольше продержит шар в воздухе.

Пуфики или диванные подушки. Свалите их в кучу или разбросайте по комнате – пусть ребенок карабкается вверх и вниз по мягким «горам» и пробирается по извилистым ущельям. Также можно воспользоваться ими для бега или ползания с препятствиями.

Легкие твердые мячи и другие игрушки из пенопласта. Их можно кидать руками, подбрасывать и бить по ним ракетками – они все очень хороши для развития разнообразных двигательных навыков.

Пластиковые бутылки. Ими можно заменить кегли.

Примерные упражнения:

✓ **Зайчик.** Пусть ребенок имитирует заячьи прыжки: сначала прыгает как маленький зайчонок, а потом – как большой заяц. Вы можете разнообразить это упражнение, превратив ребенка в кенгуру, лягушку, прыгающую через забор лошадь, перескакивающую через каменную стену лису и т.п. Учите ребенка прыгать в разных направлениях, возвращаясь обратно на место старта.

✓ **Попади по клубку.** Подвесьте моток какой – либо пряжи так, чтобы он оказался на уровне пояса ребенка, и дайте ему в руки ракетку для настольного тенниса, чтобы он ударял по мотку, стараясь не промахнуться. Полезно, если ребенок будет менять темп и силу ударов.

✓ **Поймай мяч.** Ребенок ударяет мяч об пол так, чтобы он затем ударился об стенку и отскочил обратно. Ребенок должен поймать мяч и снова ударить его об стенку.

✓ **Повороты под мячом.** Ребенок ударяет мячом об пол так, чтобы после удара он как можно выше подпрыгнул в воздух, делает поворот кругом и ловит мяч. Прекрасное упражнение для развития общей координации движений и чувства равновесия.

✓ **Фламинго.** Вставьте лицом к лицу с ребенком, и пусть каждый поднимает ногу и остается стоять на одной ноге. Постепенно учите ребенка держать подошву поднятой ноги на внутренней стороне бедра опорной (чем выше, тем сложнее). Пусть ребенок стоит столько сколько сможет. Сначала разрешите ему делать упражняться в случае необходимости, но затем переходите на открытое пространство.

✓ **Вверх – вниз.** Вставьте рядом с ребенком и медленно начинайте приседать, а затем выпрямляйтесь в положении «на цыпочках». Упражнение должно быть сделано так медленно, как только можно, чтобы достичь максимального эффекта растягивания.

✓ **Обезьянки.** Встаньте друг напротив друга. Вы делаете любые упражнения, а ребенок их повторяет. Возможности этого упражнения безграничны.

Как видите, мы имеем массу возможностей помочь ребенку удовлетворить свою постоянную потребность в движении, а также помочь формированию самых разнообразных двигательных навыков.

Поэтому, прежде чем приступать к организации специальных занятий, броситься на поиски средств для приобретения каких – либо дорогостоящих пособий, произведите «ревизию» дома, на участке детского сада и в группе. Наверняка там найдется многое для обеспечения полноценной двигательной деятельности.

Но не забывайте, что каждому ребенку необходимы специальные занятия для обеспечения качественного созревания мышц»