

Морозова Галина Александровна
Инструктор по физической культуре высшей категории
МАДОУ ДСКН № 6 г. Сосновоборска

Консультация для родителей:
**«СПОРТЗАЛ ИЗ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»**

Наши детки развиваются, растут. Со временем, которое летит крайне быстро, а энергию-то девать куда-то им надо, особенно малышам. Ведь она у них, что у мальчишек, что у девчонок бьет через край, а если еще и нельзя гулять, то и вовсе кричи караул!

Вот для таких-то малышей и выдумывают мамы, чем бы их занять, чтоб дитя не плакала и могла бы, куда потратить накормленную энергию. Предлагаю Вам родители «наброски» домашнего мини-спортзала.

Полоса препятствий или лабиринт.

Малышу будет интересно обойти в сотый раз тот же зал, если на его пути соорудить препятствия.

Например: - Расставьте кегли (кубики, книжки, крышки для закрутки) так, чтобы ходить вокруг них, петляя (змейкой).

- Два стула, сверху положить газету, книгу, что-то плоское, так чтобы получился мостик. Проходим, подлезая «под мостиком».

- Ставим между стульями, если есть обруч. Так же пройти, пролезть через круг.

- Тот же обруч можно положить, а по заданию малыш должен запрыгнуть в него, попрыгать внутри него и выпрыгнуть!

- По длинному шарфику можно прыгать, как через ручеек или проползти вдоль дорожки, пройти не спеша, держа равновесие.

- Можно поставить несколько стульев подряд на некотором расстоянии друг от друга, накрыть любой шторой или материей, получится туннель. Можно использовать для туннели коробки из-под телевизора или холодильника и пусть карапузики забавляются.

Игры с мячом.

Можно поиграть в баскетбол, соорудив корзину на двери, или просто кидать или катать друг другу в руки. Даже в квартире можно устроить футбольный мини-матч, если взять для него небольшой мягкий мячик. Поставить ворота, очертив их границы книжками или машинками, и забивать друг другу голы.

Турник.

И, безусловно, желательно купить турник для дома, так как повисеть одну-две минуты полезно и детям и взрослым. Поднести малыша на руках к турнику, а наверх поместить коробочку или игрушку, и он сам заинтересуется тем, что же там лежит наверху и захочет подтянуться.

Придумывайте, фантазируйте!

У каждого из Вас найдутся дома подручные средства.

И помните: «Здоровый ребенок – это счастливая семья!»