# Как подготовить место и инвентарь для занятий

Любое движение активизирует дыхание ребенка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим следует отдавать предпочтение занятиям на свежем воздухе, в том числе и зимой, когда при выполнении упражнений усиливается снабжение крови кислородом и можно вдыхать чистый воздух. Только дождь и ветер могут быть помехой для занятий на улице. Помещение, где вы занимаетесь с ребенком, всегда следует хорошо проветривать, обязательно открывайте окно, а зимой - хотя бы форточку. Нельзя заниматься на кухне, где воздух засорен запахами пищи, сохнущего белья и т.д. Помещение должно быть чистым, хорошо освещенным и относительно теплым (16 – 18 0 С). В целях безопасности необходимо убрать те предметы, которые мешают двигаться или могут разбиться; достаточно места должно отводиться для выполнения акробатических упражнений и проведения игр. Самая удобная подстилка для смягчения прыжков – ковер (разуметься хорошо выбитый) или же что-то другое (например, сложенное покрывало). Мягкую подстилку на улице заменяет газон (очищенный от опасных осколков и грязи), песок или солома.

Следите за тем, чтобы дети не бегали и не прыгали на мостовой, на бетоне или кафеле: свод стопы у дошкольников только формируется и поэтому требует эластичной подкладки, а ни в коем случае не твердой. Для занятия бегом или прыжков хорошо подходят тропинки в поле или парке, газоны, лесной мох и т.п.

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные резиновые игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньше двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы различной величины, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т.п. К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно пробуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здоровья роста ребенка вещи. В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе и чем меньше избалуете его комфортом, который порождает лишь бездеятельность и лень, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

