

ТЕЗИСЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ДОМАШНИЙ СТАДИОН ДЛЯ ДЕТЕЙ

*Воспитатель по ФИЗО
Гракова Жанна Алексеевна*

По подсчетам физиологов для нормального развития ребенка необходимо 4 – 6 часов двигательной активности ежедневно. Обязательная утренняя гимнастика обычно мало привлекает детей, а вот занятия в специально обустроенном спортивном уголке квартиры будут ребенку в радость. Для этого достаточно выделить 2 – 2,5 кв.м. площади в хорошо проветриваемом месте, лучше около балкона или окон, но без сквозняков.

Классический набор детского спорткомплекса – шведская стенка, гибкие приспособления для лазания вверх (лестницы-канаты, гимнастические кольца) и конструкции для игры на полу (пластиковая труба, горки).

Шведская стенка используется как турник и опора для упражнений в положении на весу. В спортивный комплекс можно включить также батут и «сухой бассейн» с пластиковыми шариками. Такие спортивно-игровые наборы дают возможность детям бегать, прыгать, выполнять упражнения по своему вкусу, развивать фантазию и смекалку.

Занятия на домашнем стадионе укрепляют мышечную систему, развивают ловкость и координацию движения, при этом дети сами дозируют физическую нагрузку, не придерживаясь специальной спортивной программы.

Важнейший критерий при выборе детского комплекса – его безопасность. Обратите внимание на устойчивость и надежность конструкции (прочные крепления к стене и потолку, наличие противоскользящих накладок на всех ножках), отсутствие острых углов, а также на экологическую безопасность материалов, из которого изготовлен комплекс.

Кроме того, все металлические или пластиковые детали должны легко мыться, а текстильные стираться в машине.