

Домашний стадион для Ваших детей



По подсчетам физиологов для нормального развития ребенку 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 2,5 кв.м. площади в хорошо проветриваемом месте.

Пол в этой части квартиры необходимо покрыть ковром или иным комфортным материалом.

При выборе оборудования и инвентаря, предпочтение следует отдать складным тренажерам и компактным спортивным снарядам, которые можно убрать в шкаф или под кровать.

Классический набор детского

спорткомплекс может быть наполнен в зависимости от предпочтений и целей: шведская стенка, гибкие приспособления для лазанья вверх (лестницы, канаты, гимнастические кольца) и конструкция для игры на полу (тоннели, горки, мягкие модули, сенсорные дорожки и коврики).

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, ползать, лазать, выполнять упражнения по своему вкусу. Занятия на домашнем стадионе укрепляют мышечную систему,

развивают гибкость, ловкость и координацию движений, при этом дети даже сами смогут, дозируют физическую нагрузку, не придерживаясь строго какой-то специальной спортивной программы.

Важнейший критерий при выборе детского комплекса – его безопасность. Обратите внимание на устойчивость и надежность конструкций (прочные крепления к стене и потолку, наличие противоскользящих накладок на всех ножках), отсутствие острых углов, выступающих металлических труб или прутьев, а также на экологическую безопасность материалов.. Кроме того, все металлические или пластиковые детали должны легко мыться, а текстильные – стираться в машине.



*Подарите радость
своим детям!*



*Источник: По материалам сайта
<http://www.detskijсад.ru/articles/008.html>*

*Консультация
инструктора
по физической
культуре*



*БУСОВО «Кадниковский ДДН»
г. Кадников, 2022 год.*