

ДОМАШНИЙ

СПОРТЗАЛ

К сожалению, гипокинезия и гиподинамия становятся болезнями века и причиной многих заболеваний. Нехитрое сооружение не только максимально удовлетворит потребность ребенка в движении, но и разовьет ее. Ранняя физическая активность пойдет на пользу не только для физического, но и для умственного развития ребенка. Чем разнообразнее движения малыша, тем больше информации поступает в его мозг, тем интенсивнее происходит психическое развитие. Еще один существенный момент: дома спортивные снаряды всегда доступны, поэтому позволяют ребенку обогащать любую игру движением, чередовать физическую нагрузку с умственной. С медицинской точки зрения польза от занятий на спортивных снарядах также очевидна. Во-первых, ваш малыш станет более крепким, подвижным и гибким, вследствие чего он будет лучше расти и развиваться. Укрепнут мышцы рук, плечевого пояса, груди, спины, позвоночника и брюшного пресса. Во-вторых, карабкаясь вверх без обуви, он будет массировать стопы ног, что является отличной профилактикой плоскостопия. Помимо этого, занятия в спортивном уголке помогут вашему ребенку избежать проблем с позвоночником. К примеру, снять напряжение позвоночника и тем самым предотвратить его искривление поможет такое простое упражнение, как вис на турнике. Итак, если вы решили самостоятельно оборудовать домашний спорткомплекс, вам понадобится обычная перекладина. Проще всего установить такое приспособление в дверном проеме. На перекладину можно подвешивать кольца, канат с узлами, качели или боксерскую грушу. Очень удобна для размещения в малогабаритной квартире деревянная шведская стенка, которая крепится вертикально к стене от пола до потолка. Ее можно



дополнить доской для жима, баскетбольным кольцом. Важно, чтобы взрослый помог малышу освоить спортивные снаряды и страховал бы его на первых порах.

Безопасность прежде всего!

- На полу перед снарядами постелить мат.
- Если составляющие комплекса выполнены из металла, то нижние перекладины обмотайте мягкой тканью, чтобы ребенок не ударился.
- Вокруг комплекса должно быть достаточно места.
- Перед занятиями необходимо потренировать руки.
- Чтобы ребенок не забирался слишком высоко, нужно выставить несколько перекладин на большой высоте.

Польза от занятий в детском спортивном уголке очевидна, а найти ему место можно практически в любой квартире.

