

Домашний стадион своими руками

О том, что двигательная активность необходима детям - знают все. Но вот как именно правильно организовать такую активность, не все родители в курсе. К сожалению, этому не учат в школе. Первое, что приходит в голову - это различные кружки и секции. Идея замечательная, но в таком случае ребенок занимается 2-3 раза в неделю и все. А по мнению детских физиологов детям необходимо ежедневная двигательная активность не менее 4 часов. О домашних тренажерах и стадионах слышали наверное все. Но ведь такой стадион можно сделать и собственными руками и оборудовать в соответствии с вашими жилищными условиями.

Идеальным местом для такого стадиона будет площадь 2-2,5 кв. м. в месте, которое хорошо проветривается. Лучше всего около окна или балкона. Рядом с таким местом для спорта не должно быть мебели со стеклянными деталями или с острыми углами. На пол лучше всего положить маты или матрас, в таком случае риск получить травму сведется к нулю, и, кроме того, соседи снизу не пострадают от шума.

Если у вас нет возможности выделить стационарного места для занятий спортом, не беда. В дверном проеме легко можно установить перекладину-турник. На нем со временем можно прикрепить качели, канат, спортивные кольца и даже боксерскую грушу. Над проемом сделайте крючки, на которые можно подвешивать ваши снаряды, когда они не нужны. Но и тут необходимо соблюдать правила безопасности - никаких диванов и кресел с деревян-

ными подлокотниками, никаких шкафов со стеклянными дверцами рядом быть не должно, и, разумеется, на полу должны быть маты или матрас, которые можно убирать под кровать, когда они не нужны. Кстати, не забудьте, иметь запасной наматрасник. Ведь дети могут прислоняться к матрасу лицом.

Спортивный уголок не будет полным, если в нем нет шведской стенки, желательно двух и под углом, чтобы ребенок мог перелезть с одной на другую. В случае если места в комнате нет, пожертвуйте платяным шкафом. На его боковую поверхность можно прикрепить шведскую стенку. А если рядом будет стоять кровать, то это отличный снаряд! Над кроватью можно подвесить горизонтальную лестницу, по которой малыш сможет передвигаться на руках.

Возможно, что при устройстве домашнего стадиона в своей квартире вам придется пожертвовать несколькими квадратными метрами или какой-то мебелью. Но взамен ваш ребенок приобретет возможность заниматься спортом, когда ему удобно, а вы получите несколько часов свободного времени. Кроме того, ваш ребенок будет заниматься у вас на глазах и вы сможете его контролировать.

Подготовила инструктор по ФИЗО Шалкина М.А.