

ДОМАШНИЙ СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК

Спортивный детский уголок – это мечта любого ребенка. И даже не думайте, что он займет большое пространство. В конце концов, вы всегда можете выделить для уголка пару-тройку квадратных метров, освободив квартиру от лишних предметов и действительно никому не нужного старья.

Вы ведь хотите, чтобы ваш малыш рос здоровым, жизнерадостным и активным? Приучите его к занятиям спорту с самого детского возраста, и ребенок будет благодарен вам всю жизнь. Именно в младшем возрасте ребята охотнее и легче начинают заниматься спортом – потому что он является частью их игры. Ваш ребенок хочет лазать? Прыгать? Висеть? Качаться? Приобретите ему **детский спортивный уголок**. Пускай делает все это в одном месте – и, главное, дома.

Спортивный детский уголок хорош прежде всего тем, что оборудовать его под силу любой семье. Каким он будет – решать только вам. Есть только общие рекомендации и советы по конструкции и оформлению детского спортивного уголка.

В большинстве своем, спортивный детский уголок обыкновенно строится на основе **спортивного комплекса**. То есть размещение шведской стенки (одной и более) является одним из основных условий хорошего спортивного уголка. Шведские стенки – это наиболее приемлемое спортивное оборудование для детей (хотя ориентироваться необходимо при выборе именно на возраст малыша) и прекрасно подходит для детского уголка. Однако ограничиваться одной шведской стенкой нельзя, ребенок быстро потеряет к ней интерес.

Дополните детский спортивный уголок подвесными гимнастическими кольцами, на которых малыш будет не просто висеть, но и кувыркаться, подтягиваться. Такое полезное занятие будет им рассматриваться как настоящее развлечение, а эффект от него будет самым положительным: укрепляются мышцы рук, спины, улучшается работа вестибулярного аппарата.

Разместите на шведской стенке **турник** или **горизонтальную лестницу** – и вы не узнаете своего ребенка. Ни один малыш не откажет себе в удовольствии полазать по таким приспособлениям. Вот увидите, он еще устроит там себе «штаб». Поставьте перекладину на уровне детской груди, и ребенок будет кувыркаться на ней без конца.

Необходимая и весьма желанная деталь детского уголка – **качели**. Компактные, маленькие, они, тем не менее, могут занимать больше места, чем кажется. Так что рассчитывайте пространство, выделяемое для детского спортивного уголка, точнее.

Для детского уголка можно приобрести **баскетбольное кольцо и мяч** – если, конечно, вы готовы слушать днями напролет (а заодно и ваши соседи) постоянный стук. Если проблемы такой нет – не скупитесь, ребенок будет очень рад.

Если малыш маленький, стоит обратить внимание на гладкую горку, по которой можно кататься сколько душе угодно.

Если в семье растет маленький мужчина, дополните детский уголок **грушей**. Из той же серии спортивного инвентаря для детских уголков – **подвесной канат**. Пусть

ребенок почувствует себя настоящим Тарзаном, упражнения на канате оказывают положительное воздействие на многие группы мышц и тренируют выносливость.

Для пластичных детей идеально подойдет для детского спортивного уголка **гимнастическое бревно**. Занятия на нем будут максимально интересны как девочкам, так и мальчикам – потому что требуют особой сноровки, ловкости и чувства равновесия.

Отличный аксессуар, прекрасно подходящий для детского уголка – **веревочная лестница**. Вот где простор для фантазии! Ребенок наверняка будет себе представлять, будто он на корабле, или на вертолете, или в джунглях – и будет карабкаться по ней с неумным энтузиазмом. А именно такие упражнения развивают практически все группы мышц.

Непременно разместите в детском уголке **спортивные маты** или ковер. Малыш будет сваливаться со стенок, качелей и колец по десять раз на дню, а мягкое специальное покрытие защитит его от синяков и ссадин. Тем более, что падения неизбежны, они научат малыша контролировать свои движения, быть осторожнее и ловчее.

Обладаете возможностями – приобретите в детский уголок **спортивный тренажер**. Например, рейдер, или беговую дорожку, или велотренажер – если, конечно, ваш малыш действительно хочет заниматься на таком оборудовании. Детские тренажеры отлично приспособлены для размещения на минимальном пространстве спортивного уголка и рассчитаны именно на неокрепший организм, так что малыш будет заниматься с удовольствием.

Однако если ребенок маленький, то занятия лучше проводить под присмотром взрослых. Просто поддерживайте его немного и подбадривайте – и малыш в скором времени сам не отойдет от своего спортивного детского уголка.

Занимайтесь вместе со своими детьми – только собственным примером вы покажете, как это здорово – спорт, и в этом вам поможет детский спортивный уголок. Вы и сами получите массу позитивных эмоций, подкорректируете свою физическую форму, а самое главное – приучите ребенка к регулярным спортивным занятиям. И не упустите важный момент – совместные занятия и спортивные игры с ребенком сближают вас, возвращают вас в детские годы. Именно в дружеской ненавязчивой атмосфере можно наладить контакт с малышом, стать ему настоящим другом.