

## **Спортивный детский уголок – залог здоровья ваших детей!**

Для полноценного развития ребенка и для его более полезного и насыщенного времяпровождения, в каждом доме необходим детский спортивный уголок. Его можно сконструировать и сделать самостоятельно, а можно купить уже готовый практически в любом магазине спортивных товаров. Сделать самому дешевле, а купить - легче и функциональнее, дизайн и качество исполнения «заводского» уголка может быть значительно лучше, поэтому все же предпочтительнее купить. В нынешнем разнообразии предлагаемых спорткомплексов, есть возможность подобрать наиболее подходящий уголок для ребенка любого возраста и любого уровня развития, а также для квартир и домов любых размеров.

Самые удобные и многофункциональные уголки выполнены в форме буквы «П», но они и занимают больше места, самые компактные комплексы выполнены в форме буквы «Г» они крепятся к стене помещения и занимают минимум места в квартире. Средний вариант, выполнен в виде буквы «Г» он представляет собой нечто среднее между двумя предыдущими. Но, независимо от формы и конструкции, все уголки прекрасно впишутся в интерьер вашей квартиры. А со временем вы сможете наглядно убедиться, наблюдая за тем, как резвятся и играют ваши дети, в какой прекрасной они физической форме, что деньги, потраченные на приобретение спорткомплекса, и усилия, вложенные в его монтаж — не пропали даром. Ваши дети будут веселыми, жизнерадостными и здоровыми, они будут всегда в хорошей форме, легче воспринимать физические и умственные нагрузки, меньше уставать и утомляться. Плюсы, которые дает хорошее физическое развитие ребенка можно перечислять до бесконечности. Особенно это актуально в наше время, когда гиподинамия и гипокинезия становятся все более распространенными болезнями.

Обычно в спортивные уголки входят: турник; брусья; веревочная лестница, канат, кольца или трапеция; баскетбольный щит с кольцом (правда этот снаряд стоит брать, только если вы готовы постоянно слушать стук мяча по полу, стенам и щиту, а также, если у ваших соседей крепкие нервы); горизонтальная лестница; качели (если вы укомплектовываете качелями спортивный уголок, стоит внимательнее отнестись к его установке, с учетом

того, что качели требуют дополнительного пространства); ну и самый главный, наверное, атрибут домашнего спорткомплекса: стенка шведская.

Надеяться на то, что необходимые физические нагрузки для оптимального развития вашего малыша ему обеспечат детский сад и школа, и что он потом наверстает все, что не получил в более раннем возрасте, не стоит. Лучше позаботиться об этом самим родителям, тем более, что приучать ребенка к занятиям спортом надо начинать в самом раннем возрасте, значительно раньше, чем он пойдет в детский сад. Самую важную роль в дальнейшем развитии ребенка играет то, как он развивался в первые несколько лет своей жизни. Точнее в первые три года закладывается программа дальнейшего развития организма, поэтому, чем более развит он будет в это время, тем лучше для него, а значит и для вас. Всего несколько минут в день, проведенных в спортивном уголке значительно увеличат силу, выносливость и выносливость ребенка, а ведь он будет там проводить гораздо больше времени. Кстати родители, всегда, могут к нему присоединиться и на личном примере показать, что и как делать, а заодно, и свою форму немного улучшить.

Инструктор по физическому воспитанию Пчелина С.П.