

Спортивный угол в доме.

К большому сожалению, гиподинамия стала болезнью века и причиной многих, особенно сердечно-сосудистых, заболеваний, ожирения. Несложное обустройство шведской стенки для детей не только по максимуму удовлетворит потребность ребенка в движении, но и разовьет эту потребность.

Некоторые могут поспорить: "Зачем нужно городить все эти канаты и лестницы дома, если они есть на улице: в детских садах, в школах, наконец, во дворах жилых домов?". Нужно понимать, что если спортивные снаряды будут непосредственно дома, то ребенок сможет начать их использовать, как только будет к этому готов, - а это может произойти задолго до начала посещения детского сада. Ранняя двигательная активность пойдет на пользу не только для физического, но и для умственного развития ребенка. Чем разнообразнее движения малыша, тем больше информации обрабатывает его мозг и, соответственно, тем интенсивнее происходит психическое и умственное развитие. Ведь именно через познание окружающего мира посредством движений и происходят психологические и возрастные изменения детей первых трех лет жизни.


Еще один немаловажный момент: в квартире спортивные снаряды всегда доступны, а значит, позволяют малышу обогащать любую игру движением, чередовать физическую нагрузку с умственной. Занимаясь с малышом на детском спортивном уголке можно научить его правильно прыгивать и падать, что в будущем уменьшит угрозу травматизма вне дома: малыш научится рассчитывать свои силы и будет осторожным.

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 развиваться и расти. Окрепнут мышцы рук, плечевого пояса, груди, спины, позвоночника и брюшного пресса.

Во-вторых, даже делающий свои первые шаги ребенок с удовольствием начнет осваивать шведскую стенку. Карабкаясь вверх босиком, он будет массировать стопы ног, а это является отличной профилактикой плоскостопия.

В-третьих, занятия на детской шведской стенке помогут вашему малышу избежать проблем с позвоночником. К примеру, висение на кольцах или турнике, несмотря на кажущуюся простоту, снимает напряжение позвоночника и тем самым предотвращает его искривление.



Однако часто бывает, что в малогабаритной квартире совсем нет места для полноценного спортивного комплекса. Не стоит огорчаться - вполне можно обойтись его упрощенной версией — Г-образным комплексом.

Г-образный комплекс идеально подходит для размещения в малогабаритной квартире: шведская стенка крепится вертикально к стене от пола до потолка и ее можно дополнить скамейкой для пресса, веревочной лестницей. Вверху шведская стенка обычно оканчивается большим турником. Пока ребенок еще мал, на перекладину можно подвешивать качели, а чуть позже гимнастические кольца, канат или боксерскую грушу. На лестнице можно закрепить навесные брусья, которые переставляются по высоте или совсем снимаются.