

# Спортивный уголок В домашних условиях

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 метро. 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 спортом 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. Постоянные забеги по дому, раскачивание кресел, залезание на столы и шкафы, а некоторые еще умудряются висеть на шторах – сущий кошмар для родителей.



Проблему решит  
правильный подход. Ваш  
ребенок хочет лазать?  
Прыгать? Висеть?  
Качаться?  
Приобретите ему  
детский спортивный  
уголок. Пускай делает  
все это в одном месте –  
и, главное, дома.

## Подсказки для взрослых

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.

2. При установке комплекса размах качелей и перекладки трапеции не должен быть направлен в оконную раму.

3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик.

5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.

7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигателью перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.



Материал подготовила  
инструктор по физической культуре  
Королева Н.В.