

# *Спортивный уголок дома*

Информация для родителей



**Крученок Ирина Юрьевна**

Инструктор по физическому  
воспитанию

СПб ГБДОУ № 22

## **Наверное, ничто не заботит современных родителей более, чем проблема развития их любимых чад.**

Скупая целые кипы соответствующей литературы, целые полки всевозможных развивающих игрушек, отправляя малыша на всевозможные занятия, мы хотим одного: сделать все возможное для того, чтобы маленький человек рос гармонично развитым и счастливым.

Как и древние греки, мы осознаем, что счастливым и гармоничным ребенок никогда стать не сможет, если не будет развивать свое тело и не будет осваивать разнообразные физические упражнения.

И сами малыши, подсознательно чувствуя это, испытывают настоящую потребность двигаться.

И тогда родители должны задуматься над приобретением спортивного оборудования, которое смогло бы помочь их ребенку правильно и безопасно выполнять разнообразные физические упражнения в домашних условиях: лазать, качаться, карабкаться и прыгать.

**Физическое воспитание дошкольников – сложный процесс.**

**Усвоение техники выполнения физических упражнений осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях.**

**В дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности.**

# Самый эффективный обучающий и развивающий процесс для ребенка – всегда игра.

И спортивные тренировки для малышей должны проводиться именно в этой форме.

Дети способны не один раз в день обращать внимание на тот или иной спортивный снаряд и «между делом», в процессе игры или просто так выполнять полезные упражнения.



## **Оборудованный в детской комнате спортивный уголок – отнюдь не роскошь, а необходимость.**

Основой любого спортивного уголка, конечно, является **шведская стенка с турником, качелями, канатом и т.п.** – то есть то, что принято называть **детским спортивным комплексом.**

Все детские спортивные комплексы, в основном, подобны по принципам построения конструкции и исполнению, но различаются по конфигурации и комплектации.

Но, какую бы модель Вы бы ни выбрали, одним из основных критериев для принятия окончательного решения должно служить качество и надежность крепления детского спортивного комплекса.

Опоры конструкции должны выдерживать не только статическую, но и динамическую нагрузку (например, когда ребенок прыгает и резко повисает на турнике).

# Каким же может быть этот спортивный уголок?

Обычно особым вниманием  
детей всех возрастов  
пользуются кольца, трапеция,  
тарзанка,  
сеть для лазания и качели.



Если в семье растет один ребенок – ему вполне будет достаточно Г- или Т-образной конструкции – она не займет много места. Если площадь позволяет и, особенно, если в семье несколько детей, во избежание конфликтов лучше приобрести многоопорный комплекс. Вариантов множество – от небольших Т-образных конструкций до многоопорных моделей с несколькими шведскими стенками, рукоходами, турниками.





## **Приобретая детский спортивный комплекс стоит особенно позаботиться о безопасности занятий.**

Современные производители предлагают защитные маты из различных материалов различных размеров и расцветок. Так что целостность любого интерьера не будет нарушена добавлением такого важного предмета.

К тому же, в зависимости от потребностей, предпочтений и целей тренировок можно подобрать и материал, из которого будет выполнен Ваш спорткомплекс.

На современном рынке широко представлены детские спортивные комплексы, произведенные и из металла, и из дерева.

Считается, что металлические спорткомплексы выдерживают большую нагрузку. Ступени таких комплексов достаточно тонки – за них удобно хвататься детским ладошкам. К тому же богатство цветовых решений позволят подобрать комплекс, гармонично сочетающийся интерьером именно Вашей детской комнаты.

Для тех, кто предпочитает экологический стиль, предлагаются деревянные комплексы, которые дарят ребенку тепло и красоту натурального материала.

Ступени деревянной шведской стенки более толстые – это полезно для выполнения упражнений по профилактики плоскостопия.



***Будьте здоровы, малыши!***

