

Домашний стадион своими руками

О том, что двигательная активность необходима детям - знают все. Но вот как именно правильно организовать такую активность, не все родители в курсе. Первое, что приходит в голову - это различные кружки и секции. Идея замечательная, но в таком случае ребенок занимается 2-3 раза в неделю и все. А по мнению детских физиологов детям необходимо ежедневная двигательная активность не менее 4 часов. О домашних тренажерах и стадионах слышали, наверное, все. Но ведь такой стадион можно сделать и собственными руками и оборудовать в соответствии с вашими жилищными условиями.

Идеальным местом для такого стадиона будет площадь 2-2,5 кв. м. в месте, которое хорошо проветривается. Лучше всего не далеко от окна или балкона, но, ни в коем случае не рядом. Так же поблизости, не должно быть мебели со стеклянными деталями или с острыми углами. На пол лучше всего положить маты или матрас, в таком случае риск получить травму сведется к нулю, и, кроме того, соседи снизу не пострадают от шума.

Если у вас нет возможности выделить стационарного места для занятий спортом, не беда. В дверном проеме легко можно установить перекладину-турник. На нем со временем можно прикреплять качели, канат, спортивные кольца и даже боксерскую грушу. Над проемом сделайте крючки, на которые можно подвешивать ваши снаряды, и снимать, когда они не нужны. Но и тут необходимо соблюдать правила безопасности - никаких диванов и кресел с деревянными подлокотниками, никаких шкафов со стеклянными дверцами рядом быть не должно, и, разумеется, на полу должны быть маты или матрас, которые можно убирать, когда они не нужны. Кстати, не забудьте, иметь запасной наматрачник. Ведь дети могут прислоняться к матрасу лицом.

Спортивный уголок не будет полным, если в нем нет шведской стенки, желательно двух и под углом, чтобы ребенок мог перелезть с одной на другую.

Возможно, что при устройстве домашнего стадиона в своей квартире вам придется пожертвовать несколькими квадратными метрами или какой-то мебелью. Но взамен ваш ребенок приобретет возможность заниматься спортом, когда ему удобно, а вы получите несколько часов свободного времени. Кроме того, ваш ребенок будет заниматься у вас на глазах, и вы сможете его контролировать, а так же принять активное участие в спортивной жизни ребёнка, и если хотите, личным примером.

Оборудование для вашего домашнего спортивного уголка тоже можно изготовить своими руками. А если вы будете делать его вместе с ребёнком, то этот спортивный инвентарь станет самым интересным и излюбленным предметом вашего министадиона.

1. Дорожка для профилактики плоскостопия.

Делается она очень просто из всего, что вы сможете найти. Например, из лотков для яиц в несколько слоёв (для лучшего восприятия каждой лотки раскрашены разными цветами), либо пластиковых крышечек. Также для таких дорожек можно использовать и другие материалы: жгуты, бусинки, пуговицы, косточки от фруктов, орешки и прочее.

