

«Стадион дома»
(Консультация для родителей)

По подсчетам физиологов для нормального развития ребенку необходимо 4-6 [часов](#) двигательной активности ежедневно. Обязательная утренняя гимнастика обычно мало привлекает детей, а вот занятия в специально обустроенным спортивном уголке [квартиры](#) будут ребенку в радость.

Для этого достаточно выделить 2-2,5 кв. м. площади в хорошо проветриваемом месте, лучше около балкона или окна, но без сквозняков.

Вокруг спортивной зоны не должно быть мебели с острыми углами или стеклянными фасадами.

Пол в этой части квартиры необходимо покрыть ковром: прыжки и стук металлических ножек тренажеров не будут беспокоить соседей снизу. Предпочтение следует отдать складным тренажерам и компактным спортивным снарядам, которые можно убрать в шкаф или под кровать.

Классический набор детского спорткомплекса – шведская стенка, гибкие приспособления для лазанья вверх (лестницы, канаты, гимнастические кольца) и конструкция для игры на полу (пластиковая труба, горки).

Шведская стенка используется как турник и опора для упражнений в положении на весу.