



## *Рекомендации для родителей Домашний стадион*

Большая роль в воспитании здорового ребёнка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовать его естественную потребность в движении. Особенно внимание надо уделить двигательной деятельности детей и сейчас во время режима самоизоляции дома. Для этого необходимо обеспечить дома спортивную зону.

Достаточно выделить 2-2,5 кв.м площади в хорошо проветриваемом месте, 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 тренажёров не будут беспокоить соседей внизу. Купите складные тренажёры и компактные спортивные снаряды, которые можно убрать в шкаф или под кровать.

Классический набор детского комплекса- шведская стенка, гибкие приспособления для лазания вверх (лестницы, канаты, гимнастические кольца) и конструкция для игры на полу (пластиковая труба, горки). Можно включить также батут (надувной или верёвочный), сухой бассейн с пластиковыми шариками.

Важнейший критерий при выборе детского комплекса - безопасность. Обратите внимание на устойчивость и надёжность конструкций (прочные крепления к стене и потолку, противоскользящие накладки на всех ножках), отсутствие острых углов, выступающих металлических труб или прутьев. Все металлические и пластиковые детали должны легко мыться, а текстильные- стираться в машине.

***Спасибо за внимание!***