



упражнениями в безопасных и комфортных условиях. Пусть даже это место появляется только после того, как вы перенесете пару стульев в другую комнату, соберете диван и скатаете ковер. Воспринимайте эту предварительную подготовку как часть вашего комплекса упражнений или небольшую разминку и привлекайте себе в помощники ребенка.

Несколько замечаний, касающихся места для упражнений, которое вы выберете. Оно должно быть достаточно просторным. Конкретные размеры этой зоны определяются возрастом ребенка, характером упражнений, которые вы собираетесь там выполнять, и габаритами тех гимнастических снарядов, которые вы планируете использовать. Напольное покрытие в вашем домашнем спортзале должно быть:

- ровным
- твердым
- не скользким

На время занятия из комнаты лучше вынести бьющиеся, хрупкие и особо ценные предметы, чтобы они случайно не пострадали и не поранили вашего маленького спортсмена. Заниматься желательно с открытым окном или в хорошо проветренном помещении.

Хорошо, если у вас есть возможность как-то оформить ваш **детский спортивный уголок**. Например, вы можете повесить на стены:

- плакаты
- карточки
- календари с изображением спортсменов
- фотографии спортивных снарядов
- схемы выполнения упражнений

Здесь же уместно будет разместить ростомер, нарисовать табличку или график, на котором вы сможете отмечать спортивные достижения малыша.

Государственное бюджетное учреждение  
«Курганский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»

## Как организовать «ДОМАШНИЙ СТАДИОН»



### Место организации домашнего спортивного уголка

Организацию спортивного уголка целесообразно начать с определения подходящего для этого места. Не переживайте, если ваши жилищные условия не позволяют выделить отдельную комнату или часть комнаты для вашего домашнего спортзала.

Самое главное – найти такое место, где вы с ребенком, а в последующем он самостоятельно, смогли бы заниматься гимнастическими



## Спортивные снаряды в детском спортивном уголке

Если пространство позволяет, установите спортивный комплекс или хотя бы шведскую стенку – уж для нее то, наверняка найдется место даже в самой малогабаритной квартире, например, в коридоре или за дверью.

В дверной проем органично впишутся турник, гимнастические кольца и канат. Перейдем к «малым формам». Достойное место в вашем арсенале домашних гимнастических снарядов займут:

- фитбол (большой надувной мяч);
- обруч;
- гимнастическая палка;
- мячи разных размеров;
- массажные мячи, валики, дорожки;
- скакалка, веревочка;
- игры: детский дартс (с шариками на липучках), боулинг, кольцоброс, твистер и т.п.

При наличии пространства полезным будет установка:

- домашнего батута
- тоннеля для ползания
- качелей

- горки.

## Форма одежды для занятий в домашнем спортзале

Хотя многие занятия, такие как зарядка в стихах и другие подвижные игры, можно выполнять в обычной домашней одежде, будет здорово, если вы с самого раннего детства воспитаете у ребенка привычку заниматься в специальной форме. Пусть это будут шортики и маечка из натуральных материалов, без тугих резинок, не сковывающие движений ребенка. На ножки лучше надеть удобную спортивную обувь на не скользящей подошве или заниматься босиком (без носочков).



## Время для занятий в детском спортивном уголке

Рекомендуется устраивать несколько физкультминуток в течение дня, чередуя их с творческими занятиями, чтением, спокойными играми и т.п. Главное — не проводить чересчур активные упражнения перед сном, сразу после пробуждения и после еды – лучше выдержать 40-минутный перерыв. Не забывайте и о легкой утренней зарядке – это очень полезная и здоровая привычка для всей семьи.

## Главное – настрой!

Все эти рекомендации, конечно, не будут иметь никакого успеха, если вы сами не хотите и не любите какую-либо физическую активность. Прекрасно вас понимаем – далеко не все в школьные годы любили физкультуру! Но рождение ребенка — это прекрасная возможность приобрести новые полезные привычки, и только от вас зависит, будут ли ваши домашние «уроки» физкультуры скучными и нагоняющими тоску или увлекательными и запоминающимися – для ребенка и для вас.

Выберите для начала какой-то пункт, который вызывает у вас меньше всего неприятных эмоций, — например, займитесь оформлением пространства или посетите спортивный магазин. Начните оборудовать детский спортивный уголок для вашего ребенка уже сегодня и будьте здоровы!