Если хотите, чтобы ваш ребенок [рос здоровым](http://www.lady.ru/mama/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B/%D0%94%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), сильным и ловким, необходимо заниматься с детьми на домашнем детском спорткомплексе!

Всем известно, что в здоровом теле – здоровый дух, а чтобы хорошо развиваться, ребенок должен заниматься спортом – хотя бы просто регулярно делать зарядку. Кроме того, уже доказано, что нормальные физические нагрузки способствуют и умственному развитию детей.

Если ваш ребенок еще мал для спортивной секции, или вы хотели бы дополнить занятия в секции упражнениями дома, то **детский спортивный уголок** – отличное решение!

Конечно, каждый родитель сам решает, **когда нужно покупать ребенку** и устанавливать дома спортивный уголок.

Специалисты говорят, что лучше всего это делать, когда малышу будет полтора года, но, в принципе, уже с 3-4-х месяцев младенца можно подносить к перекладинам «шведской стенки», чтобы он за них хватался.

Когда же ребенок учится вставать, то он может использовать нижние ступеньки или перекладины спорткомплекса, чтобы опираться, хвататься или подтягивать тело вверх. А если повесить повыше яркие игрушки, малыш быстрее научится вставать, пытаясь достать до них.

**Что обычно входит в домашний детский спорткомплекс?** Как минимум, турник и «шведская стенка», но их можно дополнить канатом, трапецией, веревочной лестницей и гимнастическими кольцами.

Если позволяют размеры квартиры или дома, то ваш ребенок наверняка обрадуется качелям, ведь в каждом спортивном уголке есть возможность их подвесить. А для подростков можно будет добавить брусья, доску для отжиманий и даже боксерскую грушу.

Нередко родители не покупают ребенку спорткомплекс, так как боятся, что он не поместится в их квартире. Но на самом деле существуют спортивные уголки разных размеров: от маленьких (занимающих площадь в 1-2 квадратных метра) – до больших, рассчитанных на нескольких детей и отдельное помещение.

Что же до **видов детских спорткомплексов**, то они бывают железные и деревянные. Конечно, о дерево ребенку будет не так больно ударяться, зато железные прочнее, просты в сборке, и перекладины там тоньше – малышу легче обхватить их ручками.

И главное – не забудьте обязательно купить мат, который должен смягчать возможные падения ребенка при занятиях. В любом случае, лучше, чтобы малыши и дошкольники занимались с помощью или под присмотром взрослых.

Купив и установив спортивный уголок, **позвольте ребенку изучить его**, привыкнуть к нему, и пусть сам выбирает, как, когда и сколько ему заниматься. Главное, чтобы занятия доставляли ему удовольствие и были в радость.

Обычно дети вначале больше интересуются «шведской стенкой», затем – перекладиной и прочими снарядами.

Во время занятий **не останавливайте малыша**, просто страхуйте его и помогайте, подбадривайте и хвалите, если ему что-то удается, и пусть сам залезет повыше или попробует подтянуться. Если что-то не получается сначала, объясните ему, что расстраиваться не надо, а лучше немного потренироваться, и все получится.

**Для чего же нужны детские домашние спорткомплексы?** Они развивают у детей не только мышечную силу, но также ловкость и координацию, малыши учатся быть осторожными и познают возможности своего тела, учатся лазать, прыгать и правильно падать. Кроме того, развивается образное мышление ребенка, который учится планировать свои действия и предвидеть последствия.

Детские спортивные уголки также могут стать прекрасной профилактикой различных заболеваний: от сколиоза – до плоскостопия.

