|  |
| --- |
| **Домашний****стадион****для****детей** |
| *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 обустроенном спортивном уголке квартиры будут ребенку в радость. Для этого достаточно-2,5 кв.м. площади в хорошо проветриваемом месте.**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.В спортивный комплекс можно включить также батут и “сухой бассейн” с пластиковыми шариками. Такие спортивно-игровые наборы дают возможность детям бегать, прыгать, выполнять упражнения по своему вкусу.**Занятия на домашнем стадионе укрепляют мышечную систему, развивают ловкость и координацию движений, при этом дети сами дозируют физическую нагрузку, не придерживаясь строго какой-то специальной спортивной программы.****Подарите радость******своим детям!*** |
|  |
|  |
| **Консультация инструктора****по физической****культуре**МДОУ д/с №13 г. Ростов |