

## Спортивный комплекс для дошкольника дома.

Спортивный комплекс представляет собой подобие детской площадки, расположенной прямо в квартире. Развивающие комплексы бывают разной комплектации. В состав входят такие элементы, как турник и качели. Также конструкция содержит канат, веревочную лестницу и другие спортивные снаряды для детей. Уголок со снарядами помогает поддерживать физическую форму.

Для чего нужен домашний спортивный уголок. Для правильного формирования организма ребенка важно, чтобы он занимался разными упражнениями, способствующими укреплению мышц. Данные современной медицины показывают, что активные движения помогают правильному умственному развитию детей. Спортивный комплекс идеально подходит для этих целей. Игровой уголок для детей дома будет способствовать поддержанию физической формы у ребенка. Еще когда малыш не умеет самостоятельно сидеть и ходить, уже в это время стоит задуматься над приобретением игрового комплекса. Для совсем маленьких детей достаточно будет мягкого покрытия с яркими и музыкальными игрушками. По мере роста ребенка детский уголок необходимо дополнять новыми элементами и тренажерами. Комплектация спортивного комплекса. Спортивная стенка для детей в квартиру может включать разнообразные элементы. Возможность их установки зависит от финансовых возможностей и пожеланий родителей, возраста детей, габаритов помещения, в котором она будет установлена в дальнейшем. Уголок состоит из многих элементов, главные из которых описаны ниже.

**Шведская стенка**-это самая главная часть комплекса и его основа. Выглядит стенка как лестница. На ней ребенок может заниматься гимнастикой, лазанием. Главное достоинство такой лестницы в том, что она небольшого размера.

**Турник.** Он нужен для занятий, которые помогут укрепить мышцы спины и пресса. На нем можно висеть и раскачиваться, что понравится детям. Турник может входить в состав шведской стенки. Существует возможность закрепить его отдельно. Совет: турник не будет занимать много места, и им смогут пользоваться все члены семьи, если его закрепить в дверном проеме.

**Гимнастические кольца** Их можно прикрепить отдельно к потолку, а также подвесить на рукоход или турник. Дети их очень любят и обычно начинают осваивать спортивный уголок именно с них.

**Рукоход** .Представляет собой горизонтальную лестницу. Она устанавливается на высоте и крепится к противоположным стенам. Иногда ее прикрепляют к стойкам спортивного уголка. Рукоход дополняют кольцами.

**Канат** Он нравится детям, на нем они могут приятно и полезно проводить время. Упражнения на канате развивают мышцы почти всех частей тела: рук, ног и спины. Дети старше двух лет любят заниматься на канате или висеть на нем, карабкаться вверх.

**Трапеция** .Подвешенная на веревки перекладина. Ее можно прикрепить отдельно к потолку или турнику. На трапеции можно висеть и качаться.

**Веревоочная лестница** Она отлично развивает ловкость, ведь карабкаться по ней довольно трудно.

**Боксерская груша** Крепится к потолку, а также ее подвешивают к турнику или рукоходу. Боксерская груша больше нравится мальчикам, но также ее можно установить и для девочек. Качели. Они отлично подойдут для отдыха. Дети могут отдыхать на качелях или читать книгу в гамаке.

**Наклонная скамья.** Она подходит для занятий, направленных на укрепление мышц пресса. Скамья закрепляется за одну из перекладин шведской лестницы.

