

Спортивная площадка рядом с огородом

Гиподинамия стала болезнью юных. Зимой дети сидят в городских квартирах, летом – на дачах. Хорошо, если кто-то из них фанат футбола и гоняет с утра до вечера мяч с соседскими мальчишками. А как быть с тем, кому не нашлось подходящей компании для подвижных игр?



Турник между деревьями

Малоподвижный дачный образ жизни ребёнка изменит небольшой спортивный комплекс. Вкопайте в землю два столба из распиленного сухого дерева, прикрепите сверху деревянную перекладину из очищенной от коры жердины. Высота должна быть такая, чтоб ребёнок, подпрыгнув, легко мог схватиться за перекладину руками. Если лишнего места для столбов нет, то можно использовать два стоящих близко дерева. Тогда перекладина прибивается прямо к стволам. Опорой для турника могут служить хозяйственные постройки (сарай, беседка, высокие ворота ограды). Чтобы выделить турник зрительно, покрасьте его цветной краской или пропиткой для древесины. Мимо яркого пятна ребёнка трудно будет пройти спокойно, лишний раз не повисев или не перекувырнувшись. Вис на турнике – полезное упражнение для исправления осанки, подтягивания развивают мышцы рук, а поднимая ноги, ребёнок укрепляет мышцы живота.

Обезьянья радость

Канат, купленный в магазине или сплетённый самостоятельно из толстых веревок, лучше всего разовьёт ловкость ребёнка. Подвешивают канат к толстой ветке дерева, к верхней балке какого – либо строения или к перекладине уже готового турника. Ребёнок будет чувствовать себя более уверенно и безопасно, если под канатом находится мягкая травка или вскопанный песок – падать не больно и не страшно.

Место сладкой полудрёмы

Гамак – удовольствие чисто дачное. Дети любят запрыгивать в него, раскачиваться, спрыгивать. Всё это развивает ловкость, координацию движения. Но не спешите покупать верёвочный гамак, ведь малыши часто проваливаются в его широкие отверстия, запутываются руками и ногами и могут получить травму. Потратьте время и сами сшейте гамак из плотной парусины или любой тентовой ткани. Сложенный вдвое кусок ткани прострочите по всему периметру, подвернув с краёв, чтобы затем вставить палки для крепления. В такой гамак ребёнок не будет проваливаться, как в авоську.