**Домашний стадион для детей**

По подсчетам физиологов для нормального развития ребенку необходимо 4-6 [часов](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=zzuS3SgvLi*jBghA72QNDgjfRok*N3B4xmsOutCTFhRx2MoED6Pnne0oxNzH2vHUx40IEwR3xbeQ7*UQwTWQNwsE7rjJQ4zABU1Fqg1l2h5pMu*CUK-NMVv6KROxmDB07FdlXDL7nFDIzKL8QQ*GZfgHbamUJjl5xWkypD2vHeHtKuHqlzC7bUROws8M5ptoqwQsZ*K3Z9ST94HUzmOzSRspChqg3R2vKOkxpO3ui2FycV0QaRcLEbjwItiERp8r6rlC82DgGfdpodb3SSFgGXBp9l727ecO-NptY8K4e1XkCrjDm01h2Ny36n4&eurl%5B%5D=zzuS3U9OT04awknFzkxYduL77JK1qpSn0ijr1qoikMArnS3*) двигательной активности ежедневно.
Обязательная утренняя гимнастика обычно мало привлекает детей, а вот занятия в специально обустроенном спортивном уголке [квартиры](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=zzuS3URCQ0KEAKwrhA9mZWO0LeJwmPOvpvyHya*fLuu-J*pCACxBwU-*okL5T7R1Ko*kVCzIRV-iIOF6C-LHiXsB3MdcBnf1aK1m17m3j57kPQBvp-mvddPw1hytNuWIqyJ*XEgbtntYZ2SYtB20Mz*W4k0qWjVA4c9XtVRK5cp3Rr8vnpYgW*ldBrp-H4U4FfrF8LgaPr-6Ag8gzIk6nTs7HEfJHukO8aC*qMVVxsYoHw4cg2Q3mNZYqBQx9AWDFwymG*XKSntNAh0oyJjL7U1gZxFFaEqcv27uLahzgvKz-*TVUPJTcSQoWanXHBh1JOui4E3A8Anc8g-qr7rNy5CH*jU&eurl%5B%5D=zzuS3U9OT07PQDgQG5mNozcuOUdUUtgJRWtHIwCTu4utvef1) будут ребенку в радость.
Для этого достаточно выделить 2-2,5 кв. м. площади в хорошо проветриваемом месте, лучше около балкона или окна, но без сквозняков.
Вокруг спортивной зоны не должно быть мебели с острыми углами или стеклянными фасадами.
Пол в этой части квартиры необходимо покрыть ковром: прыжки и стук металлических ножек тренажеров не будут беспокоить соседей снизу. Предпочтение следует отдать складным тренажерам и компактным спортивным снарядам, которые можно убрать в шкаф или под кровать.
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 (надувной или веревочный) и “сухой бассейн” с пластиковыми шариками.
Такие спортивно-игровые наборы дают возможность детям бегать, прыгать, выполнять упражнения по своему вкусу, развивать фантазию и смекалку.
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.
Важнейший критерий при выборе детского комплекса – его безопасность. Обратите внимание на устойчивость и надежность конструкций (прочные крепления к стене и потолку, наличие противоскользящих накладок на всех ножках), отсутствие острых углов, выступающих металлических труб или прутов, а также на экологическую безопасность материалов, из которого изготовлен комплекс.
Кроме того, все металлические или пластиковые детали должны легко мыться, а текстильные – стираться в машине.