Собираем мини-спорткомплекс

(рекомендации родителям по построению безопасной предметно-развивающей среды для детей дошкольного возраста в условиях семьи)

Вы очень хотите, чтобы у вашего ребенка был хотя бы небольшой спортивный уголок, но в вашей квартире слишком мало места даже для колец и шведской стенки? Или покупка детского спорткомплекса не укладывается в семейный бюджет?

Итак, для начала выберем в спортивном магазине нужный инвентарь. Обычно все ДСК (детские спортивные комплексы) имеют разную комплектацию, и большинство снарядов можно докупать отдельно. То есть, ваш спортивный уголок может быть оснащен полным набором снарядов, за исключением базовой шведской стенки. Вы можете купить кольца, веревочную лестницу, "тарзанку", качели, трапецию, канат и даже боксерскую грушу.

Затем отправляемся в хозяйственный магазин и приобретаем там два или три (в зависимости от того, сколько креплений имеют выбранные вами снаряды) прочных стальных достаточно загнутых крючка вроде одежных. Там же покупаем длинные саморезы (в количестве, равном числу отверстий в крючках). Саморезы должны быть длинными для того, чтобы они вкручивались не только в верхний плинтус, но и в стену, и крючки держались как можно прочнее.

Весь уголок будет располагаться в дверном проеме. Поэтому выберите наиболее удобный для занятий проем. Для начала вам придется заняться измерениями: один крючок (на него можно будет повесить канат, тарзанку или другие снаряды, крепящиеся на одну петлю) нужно будет разместить прямо по центру проема. Два других крючка следует прикрепить на равных расстояниях от центра, при этом расстояние между ними должно быть не уже перекладин лестницы, если она будет в вашем комплекте, и не слишком близко к боковым косякам (лучше по ширине лестницы) — на них вы будете вешать лестницу, кольца, трапецию. На ровной поверхности верхнего плинтуса отметьте точки в местах, куда вы будете вкручивать саморезы, и сделайте отверстия дрелью. Очень важно, чтобы отверстия были сделаны симметрично относительно центра, иначе пользоваться уголком будет небезопасно. Теперь остаётся только установить крючки и спорткомплекс готов! Вешайте кольца, лестницу или трапецию, "тарзанку" или качели, меняйте спортивные снаряды так часто, как пожелает ваш ребенок. Пожалуй, единственный недостаток такого спортивного уголка — невозможность повесить несколько снарядов одновременно. Зато он компактный, подойдет для любой квартиры и обойдется дешевле целого комплекса. Для того, чтобы обезопасить детей во время занятий, постелите им старый матрас вместо мата и не оставляйте их без присмотра. Еще одно большое достоинство такого спортивного уголка — возможность быстро убрать или приподнять снаряды, пока дети не занимаются на них. Благодаря этому вы можете быть спокойны, что ребенок без вас не залезет на лестницу и не свалится оттуда в то время, пока вы заняты своими делами и не контролируете его.

ПУСТЬ ВАШИ ДЕТКИ РАСТУТ СИЛЬНЫМИ, ЛОВКИМИ, СМЕЛЫМИ И ЗДОРОВЫМИ!!!