

Что такое спортивный уголок и нужен ли он вообще?

Естественно, все родители хотят, чтобы их ребенок был самым сильным, ловким, подтянутым и здоровым. Но сейчас больше внимания еще с детского сада уделяется развитию умственных способностей ребенка. Родители должны позаботиться о том, чтобы с самого раннего возраста в комнате ребёнка был спортивный уголок, хотя бы самый простой — перекладина, шведская стенка, канат, мяч, обруч, скакалка.

Ведь одним из наиболее эффективных способов повысить иммунитет и укрепить организм являются регулярные физические нагрузки.

Ребенок может выполнять упражнения в спортивном уголке в любое время. Например, делать зарядку по утрам, в выходные дни. К тому же чадо во время занятий всегда будет находиться под родительским присмотром. Детские спортивные уголки помогают избежать травм ребенка при будущих занятиях спортом, ведь дома ребенок выполняет упражнения под присмотром родителей, выполняя его множество раз, доводя до автоматизма. Это в будущем служит отличным подспорьем, для серьезных занятиях спортом.

Это отличный способ отвлечь ребенка от телевизора и компьютера, благодаря которому дети проводят время с пользой для здоровья и хорошего настроения.

Пользоваться спортивным уголком дети могут, начиная уже с полутора лет, выполняя самые элементарные упражнения с помощью мамы или папы. Уважаемые родители, не забывайте физическое здоровье ребенка - одна из важных составляющих его нормального развития.

