

Уважаемые родители. Предлагаю вашему вниманию несколько вариантов оформления спортивной площадки у себя во дворе.



Любые прочные веревки натягиваются между деревьями, столбами становятся «джунглями» для ваших детей. А если этих веревок очень много- то это уже мангровые заросли -а между ними пролезть очень не просто.

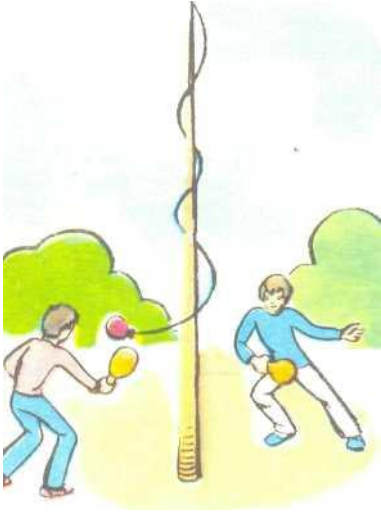


Подвешенное на канате сидение (старый детский стульчик, автомобильная шина или просто дощечка)-привязанное к дереву поможет ребенку развить вестибулярный аппарат.

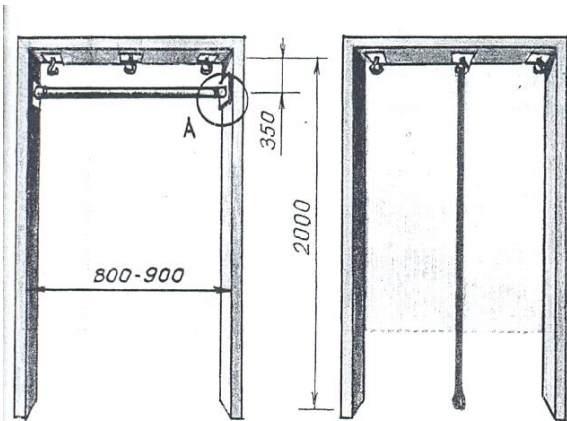
А этот вариант для летнего отдыха. Ведь так приятно в летнюю жару охладиться под летним дождиком, пусть даже не настоящим. Правда он требует некоторых затрат- но думаю эта забава их стоит- главное- чтобы у папы были «золотые руки».



Еще одно несложное приспособление поможет ребенку играть даже без партнера в мяч- и при этом мяч не укатится. К столбу или дереву (с не толстым стволом) привязывается на веревке мяч вложенный в сетку для фруктов или игрушек (что найдете). Мяч можно отбивать и ракеткой и руками- главное закрутить его вокруг шеста. Можно так же подвесить мяч к горизонтальной ветке и играть хоть в футбол- учиться отбивать мяч.



Этот вариант для родителей живущих в квартире.



#### СТАДИОН В КВАРТИРЕ

Предлагаем создать комплекс спортивных устройств для выполнения гимнастических упражнений в домашних условиях.

Для этого можно использовать коробку дверного проема. На ее боковых плоскостях размещают металлические держатели для перекладины (трубы). Каждый держатель укрепляется на четырех винтах. Чтобы перекладину можно было вынимать из проемов, на концах ее сделана резьба. Благодаря специальным переходным муфтам с резьбой перекладина легко вывинчивается из держателей и снимается.

Снизу к верхней плоскости проема прикреплены три крюка. К ним можно привязать канат для лазания, качели, веревочную лесенку и другие спортивные снаряды. Крюк удерживается металлической пластинкой, которая укреплена на четырех винтах. Все конструктивные решения показаны на схемах и рисунках.

