**Спортивный уголок дома**

**(рекомендации для родителей)**

Как же далеко мы ушли от природы! Когда-то наши предки быстро бегали, с ловкостью карабкались по деревьям и скалам, не страдали ожирением. Сейчас же сидячий образ жизни и неправильное питание превращают нас в слабых и бесформенных существ. Вся надежда на спорт. Простейшие тренажёры позволят организовать занятия физкультурой даже в самой маленькой комнате.

Возможно, некоторых родителей оста­навливает мысль о том, что шведская стенка и другие спортивные снаряды не созданы для крепления в малень­кой и аккуратной квартире. Это заблуждение. Разработчики детских спортивных комплексов как раз учитывают особенности современного обустройства со всеми возможными строи­тельно-монтажными ограничениями. Так что натяжной потолок, перегородки из гипсокартона или пол, уложенный плавающим спосо­бом, не являются препятствиями для занятий физкультурой. Способы установки комплексов, например, враспор, навешивание на стену, крепление к полу, а чаще их комбинации, по­зволяют выбрать вариант с учётом особенностей конструкций ваших стен и потолков.

При «слабых» стенах спортивные снаря­ды крепятся враспор к полу и потолку. Та­кой вариант считается наиболее надёжным и удобным. Не требуется сверлить отверстия, и при необходимости комплекс можно пере­установить на другое место. Установку ДСК желательно предусмотреть до окончания ремонта, тогда декоративное оформление потолка или пола не будет служить пре­пятствием. Ведь отверстия под стойки, как и под трубы, вполне допустимы и в натяжных потолках, и в плавающих полах. Кроме того, некоторые производители предусматривают внесение изменений в свои базовые проекты, так что спортивное оборудование удастся вписать практически в любое отведённое пространство. Есть компании, которые специали­зируются на индивидуальном проектировании детской мебели и оборудования.

При выборе спортивного снаряжения, прежде всего, обращают внимание на наличие у про­изводителя сертификатов. Надёжность кон­струкции должна подтверждаться протоколами испытаний, проведённых независимой органи­зацией. Производственное качество необходи­мо дополнить грамотным монтажом. Тем, кто не уверен в своём мастерстве, стоит заказать оборудование с установкой. Место для спор­тивного комплекса выбирается осознанно. Так, при раскачивании ребёнок не должен касаться оконного стекла, а близлежащее про­странство должно быть свободно от мебели. Случайные падения, а они неизбежны, воспита­ют в ребёнке смелость и осторожность. Чтобы избежать серьёзных травм, высоту снарядов ре­гулируют по росту, а на пол укладывают маты.