

Навіщо в дитячій кімнаті потрібна

шведська стінка?

Думки батьків щодо цього питання розділилися. «Шведська стінка в дитячій кімнаті не лише не потрібна, вона небезпечна!» — уважають одні. «Без шведської стінки — це не дитяча кімната» — упевнені інші. Причому група батьків, які побоюються, що їх дитина впаде із цього простого тренажера, так само тривожно ставляться й до прогулянок із м'ячем, і занять спортом.

Але шведська стінка — винахід дуже корисний і до певної міри унікальний. Завдяки тому, що дитина лише полазить і повисить, її хребет зможе розвантажитися від постійного тиску, зміцниться м'язовий апарат, поліпшиться кровообіг і, як наслідок, відновиться нервова система. Помічено, що діти, у кімнаті яких обладнана шведська стінка, рідше страждають на дефекти постави, надлишкову вагу. Вони правильно дихають і мають міцний здоровий сон. Не потрібно примушувати дитину робити якісь нудні вправи. Вона сама із задоволенням опановуватиме нові поперечини. Стрибати, залазити й злазити, підтягуватися, перекидатися, перебирати руками — ось скільки всього можна робити завдяки шведській стінці.

А як же бути з безпекою? «Ой, упаде!», «Тільки під наглядом!» — говорять дорослі. Добре закріплений м'який матрац для страхування, що розташовується на підлозі під шведською стінкою, створить безпечні умови для використання поперечин. Маленьких дітей, дійсно, не слід залишати одних — вони можуть забратися високо й не втриматися поки ще не міцними руками.

Але років із п'яти-шести ви цілком можете не переживати за дитину, адже в такому віці природно бути рухливим і активним, а м'язи малюка вже цілком зміцнили.