

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад общеразвивающего вида "Аленький цветочек"

## **Детский спортивный комплекс – мини-спортзал у вас дома!**



Подготовил:  
Горбова Ю.А.  
Инструктор ФИЗО  
I кв. категория

с. Перегребное

## Детский спортивный комплекс – мини-спортзал у вас дома!

Детские спортивные комплексы станут замечательным подарком любому ребенку. Мы расскажем о том, какие полезные и увлекательные упражнения можно выполнять на шведской стенке – основном элементе детского спорткомплекса.

Шведская стенка – гениальное изобретение. Это самый универсальный спортивный снаряд, который может быть установлен в любом помещении, а также на открытом воздухе – и везде будет привлекать внимание ребенка. При этом на основе шведской стенки можно соорудить собственный уникальный мини-спортзал.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок действительно полюбил физические занятия и спорт, его надо приучать к этому с детства. И никакими коврижками вы не заманите малыша к спортивным тренажерам, если он сам того не захочет. Однако шведская стенка совершенно к этому не относится – вспомните сами, как в детстве вы любили забираться на лесенки.

Упражнения на шведской стенке – это отличная тренировка для молодого растущего организма. Преодоление препятствий на пути к вершине лестницы, пропорциональные нагрузки на все группы мышц – все это развивает организм ребенка. А если малыш занимается дома и возле стенки расположен спортивный мат, то никакие падения не сломят боевой дух вашего спортсмена. Более того, занимаясь дома, ребенок научится рассчитывать свои силы и контролировать свои действия – для того чтобы успешно заниматься уже на открытом воздухе. При этом упражнения на шведской стенке принесут удовольствие и взрослым, и детям.

Казалось бы, чего проще – залезть на стенку и качаться в свое удовольствие. Тем не менее, на комплексе можно выполнять самые разнообразные упражнения, полезные и интересные.

Самым популярным упражнением является **подтягивание**, очень эффективное упражнение для развития верхних мышц спины. Если во время подтягивания изменять хват, можно развивать большие мышцы спины и плеча. В результате улучшается осанка, пропорции тела становятся более гармоничными.

Привлекательным для ребенка упражнением также является **висение**. Для выполнения этого упражнения, как и для подтягивания, необходимо добавить к шведской стенке перекладину или гимнастические кольца. Совсем маленький ребенок может просто спокойно повисеть на кольце, или на перекладине лестницы (при этом укрепляются мышцы ладоней, рук, плеч, груди, спины и пресса). С течением времени висеть можно дольше, а потом переходить на усложненный вис – на одной руке или вис на двух руках с подъемом ног. Естественно, такие упражнения требуют большего напряжения, но и эффект совершенно другой. Детский спортивный комплекс – это органичная совокупность различного

спортивного оборудования, базирующаяся на шведской стенке, или лестнице. Лестница является в буквальном смысле каркасом комплекса, так как именно к ней крепятся разнообразные спортивные приспособления.

Лестница должна, равно как и дополнительное оборудование, соответствовать возрасту вашего ребенка, то есть шаг ступенек должен быть подходящим.

Комплекс может быть и достаточно простым и максимально функциональным. Все зависит от ваших предпочтений и возможностей. В состав детского спортивного комплекса может включаться:

**Гимнастические кольца.** Привлекательность этого «наворота» не оставляет сомнений. Простые, но многофункциональные, кольца обыкновенно являются естественным атрибутом ДСК. При занятиях на кольцах укрепляются мышцы рук, спины, ног, развивается вестибулярный аппарат. И ребенок в восторге от такого незатейливого предмета. Совет – выбор диаметра колец должен опираться на возраст малыша (ручки не должны соскальзывать).

**Канат.** Лазанье по канату – естественное желание любого ребенка. Приобретите его, тем более что это удовольствие одно из самых доступных. Даже если у вас низкие потолки, маленькому ребенку канат пригодится.

**Тарзанка.** Отличный атрибут, который принесет удовольствие и малышу, и вам! Тарзанка заменяет качели.

**Спортивные маты.** Каким бы живчиком ни был ваш малыш, он будет ежедневно сваливаться с лестницы или колец. Положите на пол маты – и травматичность занятий будет значительно снижена.

**Веревочная лестница.** Такое приспособление очень полезно! Она развивает вестибулярный аппарат, способствует укреплению всего организма. А уж как интересно и весело самим ребятам карабкаться, качаться и висеть на такой лестнице, рассказывать не стоит. Аналогичное приспособление – веревочная сеть.

**Турник.** Отличный спортивный атрибут, развивающий мышцы рук и спины. Наверняка в детстве вы сами не слезали с массивных уличных турников. Современные – прочные, безопасные – обязательно понравятся вашему чаду.

Хотя для вас детский спортивный комплекс, может быть, – это только простая лестница с висящими на ней штукавинами, которые постоянно стучат друг о друга, но для ребенка ДСК станет целым миром, в котором детская живая фантазия создаст максимум приключений и развлечений. Ребенок полюбит занятия спортом, потому что они будут приносить ему радость и здоровье.

## Упражнения на детском спортивном комплексе

Детские спортивные комплексы будут полезны для развития и игр с малышом **от 6-ти месяцев**. Удивлены? В этом нет ничего страшного, ведь начинать гимнастические упражнения с малышом на домашнем спорткомплексе можно с простого висения на перекладинах шведской стенки по несколько секунд в день. Малыш цепляется руками за перекладину, а вы поддерживаете его за грудь. Такие упражнения наверняка понравятся детям, ведь в первый год от рождения человек развивается в тысячи раз быстрее, чем в старшем возрасте, и стремится испытать как можно больше новых ощущений.

В возрасте **6-7 месяцев**, когда малыш учится сидеть, можно осваивать следующее упражнение: посадите ребенка на мат лицом к шведской стенке. Придерживая со спины, предложите ему дотянуться до перекладин. Когда малыш ухватится за самую нижнюю, ненадолго отстраните свои руки, давая ребенку несколько секунд посидеть в таком положении. Со временем ему захочется подтянуться ближе к перекладинам, что развивает мышцы рук. Не убирайте руки далеко от малыша, ему очень нужна ваша поддержка, ведь каждое упражнение в его возрасте это покорение новой вершины, которое не бывает легким.

Для детей **старше года** желание ползать сменяется стремлением встать на ноги и ходить. Малыш много раз упадет на попу до того как научиться самостоятельно топтать. В это время основным детским тренажером является кроватка. В ней ребенок все чаще встает на ноги, держась за бортик. Можно усовершенствовать это упражнение, и из положения ребенка на четвереньках (стоя на мате), брать сначала одну его руку и класть на нижнюю перекладину шведской стенки, потом другую. Со временем малыш будет дотягиваться до более высокой перекладины, для чего надо будет встать на ноги. Так он научится вставать и карабкаться к верхним перекладинам на спорткомплексе.

Упражнения на гимнастических кольцах. Можно начинать, когда ребенку исполнится год или чуть больше. Повесьте кольца на высоте поднятых рук ребенка, чтобы до них можно было дотянуться. Вложите кольца в ладони ребенка, придерживая его. Упражнения с кольцами отлично развивают координацию, мышцы рук и спины.

Упражнения на турнике. Начиная с года ребенок достаточно целеустремленно может несколько секунд тянуться к турнику, если его приподнять и крепко держать лицом к себе. Со временем висеть на турнике ребенку будет все интереснее.

**От 1,5 лет** юному спортсмену можно предложить забраться на канат, закрепленный на детском спортивном комплексе. Под ДСК обязательно должен быть мат, чтобы избежать травм в случае падения.

Турник, сетка, канат, гимнастические кольца, баскетбольное кольцо со щитом,

трапеция или веревочная лестница — открывают простор фантазии для игр вашего чада и самые разнообразные варианты легких физических нагрузок для детей, начиная с 6 месяцев.

Также со временем малышу самому захочется залезть на стенку. Помогите ему справиться с этим сложным упражнением.

Это – минимальный набор упражнений на шведской стенке для самых маленьких. Конечно, при занятиях вы должны находиться рядом с малышом, чтобы вовремя помочь ему.

**Следующий комплекс упражнений рассчитан на малышей в возрасте 1,5-2 лет.**

Упражнения, выполняемые из исходного положения лицом к стенке: Захватить перекладину обеими руками повыше, отпустить ноги. Встав на нижнюю перекладину, взяться руками за перекладину на уровне груди и присесть.

В том же положении - поочередное и одновременное отведение прямых ног назад.

Упражнения из исходного положения спиной к стенке: Обхватить руками перекладину, расположенную повыше головы, ноги поставить на нижнюю перекладину; выгнуться вперед («дуга»); Стоя на полу, прогибаться назад, постепенно перехватывая перекладину все ниже и ниже.

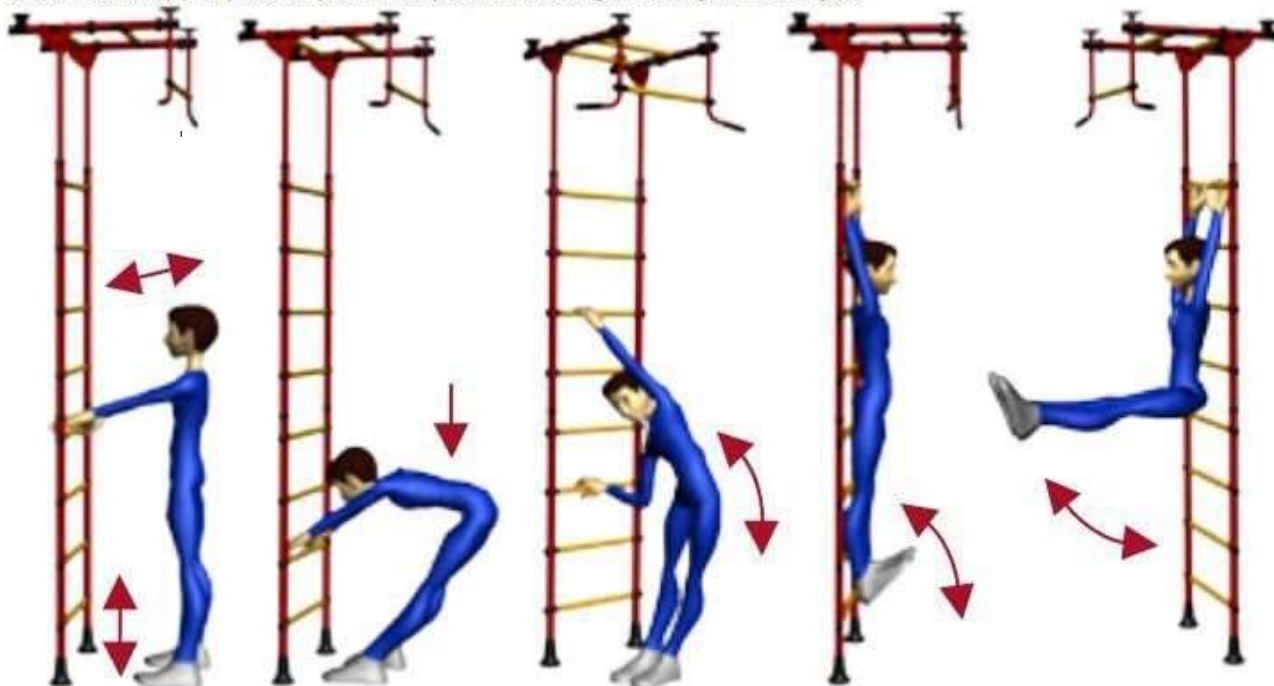
Если малыш постарше, ему подойдут такие упражнения (исходное положение – стоять на полу боком в стенке): Положить одну ногу на перекладину на удобной высоте и, не сгибая ноги, наклониться к ней (поднимая ногу выше); Положив прямую ногу на перекладину, слегка присесть на опорной ноге несколько раз;

То же упражнение выполнить, поменяв ноги.

А вообще, все эти упражнения на шведской стенке ребенок имеет право не выполнять,.. а придумать свои собственные, более интересные и веселые. Поверьте, эффект от спортивных занятий, выполняемых с увлечением и задором, будет стократ лучше.

## А ТЕПЕРЬ ПРОВЕДЕМ ЗАРЯДКУ!

Занятия лучше проводить утром, через 1-2 часа после еды или вечером до ужина. Перед занятиями обязательно провести разминку – ведь связки и суставы, на которые приходится основная нагрузка при занятиях на комплексе, должны быть разогреты. Упражнения разминки следует повторять по 10 раз.



Желательно, чтобы родители контролировали занятия на комплексе, страхуя ребенка и дозируя его нагрузку. Начинать нужно с двух повторений упражнения, затем довести их число до четырех, потом можно делать восемь упражнений в два приема по четыре с небольшим отдыхом.

