***Спортивный комплекс***

***в ДОУ и дома.***

***Сегодня во многих семьях имеются домашние спортивные комплексы, тренажеры. Ребёнок счастлив и первое время постоянно лазит, висит, подтягивается. Взрослые довольны, помогают малышу советами. Но проходит время и реакция ребёнка на новизну ослабевает, интереса и стремления совершенствовать двигательные стремления и навыки малыш уже не проявляет. Но это и понятно: без помощи взрослого, без его подсказок – что ещё и как можно сделать на том или ином спортивном снаряде – ребёнок ограничивается набором одних и тех же освоенных им упражнений.***

Итак, если Вы приобрели спортивный комплекс, не заставляйте малыша выполнять те или иные упражнения. Постарайтесь уловить момент, когда он сам проявит интерес и желание потренироваться. Тогда Вам будет легче направлять его действия, осуществлять страховку, ненавязчиво объяснять технику лазания, захват реек и колец руками и т.д. Начните с таких простейших упражнений, как лазание на гимнастическую лесенку или стенку.

**Правила лазания:**

1. наступать на рейки необходимо серединой стопы;
2. руками обхватывать рейки так, чтобы четыре пальца были сверху рейки, большой – снизу;
3. поддерживать и страховать ребёнка нужно со спины.

**Гимнастическая стенка.**

1. ***исходное положение – стоя лицом к стенке.***

**«Полувис**»-встав на нижнюю рейку, взяться руками за рейку на уровне груди, присесть, выпрямив руки.

**«Вис»**- захватить рейку обеими руками как можно выше, отпустить ноги, руки прямые.

**«Маятник»-** из «виса» раскачивание ног влево-вправо.

1. ***исходное положение– стоя спиной к стенке.***

**«Дуга»-** обхватить руками рейку чуть выше головы, ноги на нижней рейке, выгнуться вперёд.

**«Уголок»-** из «виса» одновременно поднимать согнутые в коленях ноги (поднимать ноги сначала можно поочерёдно: правая, левая).

**«Уголок с прямыми ногами»-** одновременно поднимать прямые ноги и удерживать угол 90 градусов.

**«Разведение прямых ног»-** из «виса» разводить прямые ноги в стороны.

**«Мостик»-** стоя на полу, прогнуться назад, постепенно перехватывая рейки руками всё ниже и ниже.

***3.исходное положение – стоя на полу боком к стене.***

**«Растяжка»-** положить одну ногу на рейку на удобной высоте и, не сгибая ноги, наклониться к ней (постепенно поднимать ногу всё выше). Повернувшись другим боком, выполнить наклон к другой ноге.

**«Приседание на опорной ноге»-** положить одну прямую ногу на рейку, слегка присесть на опорной ноге несколько раз, то же другой ногой.

**Канат.**

***Обучение лазанию по канату надо начинать с подготовительных упражнений:***

**«Вис»-** обхватить канат руками как можно выше, слегка поджать ноги.

**«Обхват ногами»** - сидя на скамейке или подставке, обхватить канат ногами, несколько раз встать и сесть.

**«Вис с обхватом каната ногами***»*- правильно обхватить канат ногами и, удерживая его, перехватывать руками вверх и вниз.

***Освоив подготовительные упражнения, можно приступать к лазанию:***

**«Лазание по канату» -** канат охватывают руками, чуть-чуть подпрыгнув, сгибают ноги и захватывают ими канат между коленями и подъёмами стоп, выпрямляя ноги в коленях, сгибают руки, затем поочерёдно переставляют руки вверх, удерживая канат ногами.

**Гимнастические кольца.**

**Правила:**

1. ***при работе на кольцах обязательна страховка;***
2. ***в целях безопасности под гимнастические кольца необходимо положить мат (матрац);***
3. ***взрослые должны проявить терпение, потому что внимание малыша сосредоточено на выполнении упражнения, поэтому он не всегда слышит, а иногда и вообще не слышит Ваши инструкции, так как при определённом положении тела (вниз головой) у него может быть нарушена пространственная ориентация;***
4. ***любое новое упражнение разучивается только после того, как ребёнок в совершенстве овладеет предыдущим;***
5. ***правильный обхват колец – это четыре пальца сверху, большой – снизу.***

**«Качели»-** правильный захват колец руками, раскачивание вперёд-назад.

**«Волчок***»*- скручивание-раскручивание поочерёдно влево-вправо.

 **«Подтягивание»** - обхватив кольца руками, подтянуться на руках и согнуть их в локтях, достать кольца подбородком. Тут необходима страховка – взрослый поддерживает малыша под руки со спины.

**«Уголок»** - научившись выполнять «подтягивание», можно попробовать поднять вперёд сначала согнутые ноги, а затем прямые.

**«Качели»** - надо захватить кольца руками, подпрыгнуть, приподняв ноги, продеть их через кольца до колена, затем, попеременно перехватывая руками канаты колец, ноги продеть дальше - до бедра (сидящий на кольцах, как на качелях, его можно покачать). Страховка: стоя с боку, поддерживаем спину и ноги ребёнка.

**«Летучая мышь» -** идёт захват колец руками, продевание ног до колена, их сгибание. Затем, поочерёдное отпускание левой и правой руки. Получается «вис» на согнутых ногах, голова и руки опущены вниз. Страховка: встаньте слева от ребёнка и левой рукой поддерживайте его за согнутые ноги (голень). Чтобы вернуться в исходное положение, необходимо поочерёдно взяться руками за кольца, потом освободить ноги из колец.

**«Лягушка»** - захват колец руками, продевание стоп в кольца так, чтобы верхним сводом ступни упереться в нижнюю часть кольца, затем туловище прогибается вниз, а голова поднимается вверх. Страховка: стоять сбоку от ребёнка и поддерживать за спину и под животом.

**«Кольцо»** - захват колец руками, продевание ног в кольца до колена, сгибание их, поочерёдный обхват руками носков ног, прогиб в спине. Страховка: стоя с боку, поддерживайте ребёнка за согнутые ноги.

 **«Стойка на руках»** - захват колец руками. Подпрыгнув, вытянуть ноги вверх вдоль канатов, выпрямить туловище и ноги, голова внизу. Страховка: стоя с боку, поддерживайте ребёнка за живот и ноги.

 **«Кувырок»** - захват колец руками, слегка подтянувшись на руках и одновременно подтянувшись, выполнить переворот назад с согнутыми ногами.

**«Стойка на кольцах» -** выполнить упражнение «качели» и перехватить руки повыше. Поочерёдно, вынимая ногу из кольца, упираясь на него серединой стопы, ноги выпрямить, а руки держатся за канаты колец на уровне груди. Страховка: стоя с боку, придерживать кольца.