

Консультация для родителей

Тема: «Спортивный комплекс в квартире: за и против»

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

Это не голословные утверждения. Мы проверяли, что умеют и могут делать дети, у которых дома есть спортивные комплексы. Оказалось, что кольца, канаты и даже гимнастические стенки используются недостаточно продуктивно, техника упражнений не всегда правильна и безопасна.

Мы решили показать родителям разнообразные упражнения, которые дети могут выполнять с пользой для здоровья, и провели специальные практикумы.

Упражнения с гимнастической стенкой

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 лазанья, захвата реек и колец руками и т.д. Начните с таких простейших упражнений, как залезание на гимнастическую лесенку или стенку. Здесь техника сводится к следующему:

- *наступать на рейки необходимо серединой стопы;*
- *руками обхватывать рейки так, чтобы четыре пальца были сверху рейки, большой – снизу;*
- *поддерживать и страховать ребенка нужно со спины.*

Постепенно усложняйте упражнения. Исходное положение – стоя лицом к стенке:

- *встав на нижнюю рейку, взяться руками за рейку на уровне груди, присесть ("полувис");*
- *захватить рейку обеими руками как можно выше, отпустить ноги ("вис").*

На основе этого упражнения, если оно хорошо освоено, можно выполнить ряд других:

- *ноги на нижней рейке, поочередное и одновременное отведение прямых ног назад;*
- *из "виса" раскачивание ног влево-вправо ("маятник").*

Исходное положение – стоя спиной к стенке:

- *обхватить руками рейку чуть выше головы, ноги на нижней рейке:*
 - а) *выгнуться вперед ("дуга");*
 - б) *поочередно поднимать согнутые в коленях ноги;*
 - в) *поочередно поднимать прямые ноги;*
 - г) *одновременно поднимать согнутые в коленях ноги, а затем одновременно поднимать прямые ноги ("уголок");*
- *стоя на полу, прогнуться назад, постепенно перехватывая рейки все ниже и ниже.*

После выполнения этого упражнения ребенок легко делает "мостик" на ковре.

Исходное положение – стоя полу боком к стенке:

- положить одну ногу на рейку на удобной высоте и, не сгибая ноги, наклониться к ней (постепенно поднимать ногу все выше);
- повернувшись другим боком, выполнить наклон к другой 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:

- обхватить канат руками как можно выше, слегка поджать ноги, выполнить "вис";
- сидя на скамейке или подставке, обхватить канат ногами, несколько раз встать и сесть;
- правильно обхватить канат ногами и, удерживая его, перехватывать руками вверх и вниз.

Освоив подготовительные упражнения, можно приступать к лазанию:

- канат обхватывают руками, чуть-чуть подпрыгнув, сгибают ноги и захватывают ими канат между коленями и подъемами стоп, выпрямляя ноги в коленях, сгибают руки, затем поочередно переставляют руки вверх, удерживая канат ногами.

Гимнастические кольца

Использование гимнастических колец, как правило, ставит родителей в тупик: что еще можно на них делать, кроме как сгибать руки и ноги, раскачиваться, скручиваться-раскручиваться? А ведь это уникальный спортивный снаряд, позволяющий развивать у детей ловкость, силу, координацию движений. Упражнения на кольцах укрепляют вестибулярный аппарат, вырабатывают смелость. Освоив основные упражнения, ребенок начинает придумывать свои, оригинальные.

При работе на кольцах обязательна страховка. Взрослые должны проявить терпение. Внимание малыша сосредоточено на выполнении упражнения, поэтому он не всегда слышит, а иногда и вообще не слышит Ваши инструкции, так как при определенном положении тела (вниз головой, к примеру) у него может быть нарушена пространственная ориентация.

В целях безопасности под гимнастические кольца необходимо положить мат (матрац).

Опыт нашей работы показал, что обучение на кольцах лучше начинать с упражнений, которые удаются всем детям. Любое новое упражнение разучивается только после того, как ребенок в совершенстве овладеет предыдущим.

Обратите внимание на правильный хват колец руками – четыре пальца сверху, большой снизу.

1. Итак, проследив, правильно ли ребенок захватил кольца руками, помогаете ему раскачиваться вперед-назад.
2. Далее рекомендуем скручивание-раскручивание влево-вправо.
3. Покажите ребенку, как достать кольца подбородком (обхватив кольца, подтянуться на руках и согнуть их в локтях). Тут необходима страховка – взрослый поддерживает малыша под руки со спины.
4. Научившись выполнять это упражнение, можно попробовать поднять вперед вначале согнутые, а затем прямые ноги ("уголок").

5. Упражнение "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.

Мальши оказываются сидящим на кольцах, как на качелях. Его нужно покачать.

Страховка. Встаньте слева от ребенка, Ваша правая рука поддерживает малыша под спину, левая рука – на его левой голени.

Только после того как ваш ребенок научится выполнять это упражнение, приступайте к разучиванию следующего.

6. "Летучая мышь"

Так же, как и в упражнении 5, идет захват колец руками, продевание ног до колена, их сгибание.

Затем – поочередное отпускание левой и правой руки. Получается "вис" на согнутых ногах, голова и руки опущены вниз.

Страховка. Встаньте слева от ребенка и левой рукой поддерживайте его за согнутые ноги (голени). Когда малыш начинает отпускать руки, то часто хватается за правую (свободную) руку взрослого. Это надо предусмотреть.

Освоив упражнение, ребенок с удовольствием и подолгу может висеть вниз головой.

Чтобы вернуться из такого положения в исходное, необходимо поочередно взяться руками за кольца, после чего освободить ноги из колец.

7. "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 лучше слева от ребенка. Правой рукой поддерживать его за спину, а левой – под животом.

8. "Кольцо"

Захват колец руками, продевание ног в кольца до колена, сгибание их, поочередный обхват руками носков ног, прогибание.

Страховка. Встаньте слева от ребенка и левой рукой поддерживайте его за согнутые ноги.

9. "Стойка на руках"

Захват колец руками. Подпрыгнув, вытянуть ноги вверх вдоль канатов, попытаться выпрямить туловище и ноги, голова внизу.

Страховка. Встать слева от ребенка. Поддерживать его за живот и ноги, чтобы он не упал.

10. "Кувырок"

Захватить кольца руками, слегка подтянувшись на руках и одновременно подпрыгнув, выполнить переворот назад с согнутыми ногами.

11. "Стойка на кольцах"

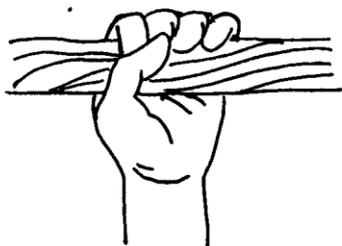
Выполнить упражнение "Качели" и перехватить руки повыше. Постепенно вынимая одну ногу из кольца, опереться на него серединой стопы. Затем, таким же способом освободить другую ногу и опереться серединой стопы на кольцо. Ноги выпрямить, руки – примерно на уровне груди.

Страховка. Встать слева от ребенка, придерживать кольца.

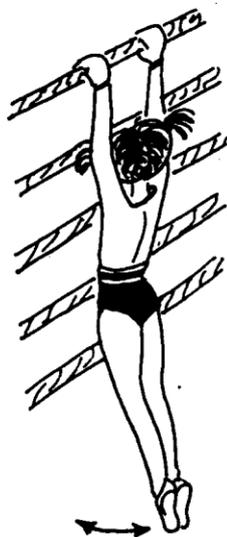
На основе этого упражнения дети с хорошей физической подготовкой и растяжкой могут выполнить на кольцах шпагат, разводя ноги как можно шире.

Кому-то эти упражнения могут показаться сложными для обучения в домашних условиях. Но это не так. Попробуйте реализовать наши рекомендации и Вы убедитесь, что все описанное по силам и Вам, и Вашему ребенку!

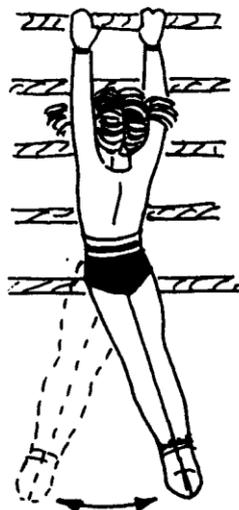
„Обхват реек“



„Полувис“



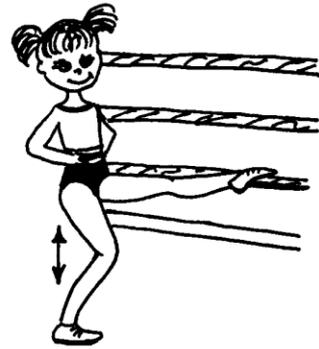
„Вис“



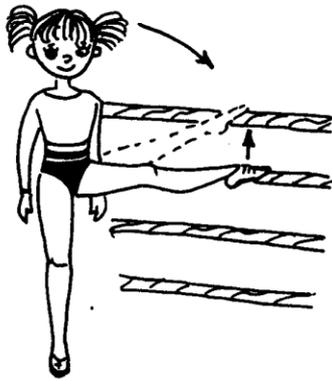
„Маятник“



„Дуга“



„Приседание на опорной ноге“



„Растяжка“



„Вис“



„Обхват каната ногами“