



## Домашний физкультурно-оздоровительный комплекс

Знаете ли вы, что счастливый ребёнок – это, прежде всего здоровый ребёнок. Основное назначение универсального физкультурно – оздоровительного комплекса - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости. Как обеспечить страховку ребёнку во время занятий.

Доверяйте своему ребёнку. Если он отказывается выполнять какое – либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.

Страхуйте ребёнка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианами. Как только снаряд будет освоен дошкольником достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость. Поднимая ребёнка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли ещё недостаточно, обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бёдра.

При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, канате следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину ребёнка.



### Вниманию родителей:

Вис только на руках опасен вашему ребёнку. Поэтому висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребёнок ещё упирается ногами об пол.

Простейшие упражнения, как залезание на гимнастическую лесенку:

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

Постепенно усложняйте упражнения.

- встав на нижнюю рейку, взяться руками за рейку на уровне груди, присесть («полувис»)
- захватить рейку обеими руками как можно выше, отпустить ноги («вис»)
- ноги на нижней рейке, поочерёдное 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 вперёд («дуга»);
- б) поочерёдно поднимать согнутые в коленях ноги;
- в) поочерёдное поднимание прямых ног;
- г) одновременно поднимать согнутые в коленях ноги, а затем одновременно поднимать прямые ноги («уголок»);

Исходное положение – стоя на полу, прогнуться назад, постепенно перехватывая

рейки все ниже и ниже. После этого упражнения ребёнок легко может положить одну ногу на рейку на удобной высоте и, не сгибая ноги, наклониться к ней (постепенно поднимать ногу всё выше);

- повернуться другим боком, выполнить наклон к другой ноге;
- положить одну прямую ногу на рейку, слегка присесть на опорной ноге несколько раз, то же ругой ногой.



**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 или сесть;
- правильно обхватить канат ногами, удерживая его, перехватывать руками вверх и вниз. Освоив подготовительные упражнения, можно приступить к лазанию:
- канат обхватывают руками, чуть-чуть подпрыгивают, сгибают ноги и захватывают ими между коленями и подъёмами стоп, выпрямляя ноги в коленях, сгибают руки, затем поочерёдно переставляют руки вверх, удерживая канат ногами.

**«Гимнастические кольца».**

Использование гимнастических колец, ставит родителей в тупик: что ещё 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.

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, т. к. при определённом положении тела (вниз головой, к примеру) у него может быть нарушена пространственная ориентация.

В целях безопасности под гимнастические кольца необходимо положить мат (матрац) . Опыт работы показал, что **обучение на кольцах** лучше начинать с упражнений, которые удаются всем детям. Обратите внимание на правильный хват колец руками – четыре пальца сверху, большой – снизу.

1. Итак, проследив, правильно ли ребёнок захватил кольца руками, помогаете ему раскачиваться вперёд- назад.
2. Далее рекомендуется скручивание – раскручивание влево- вправо.
3. Покажите ребёнку, как достать кольца подбородком (обхватив кольца, подтянуться на руках и согнуть их в локтях). Тут необходима страховка – взрослый поддерживает малыша под руки со спины.