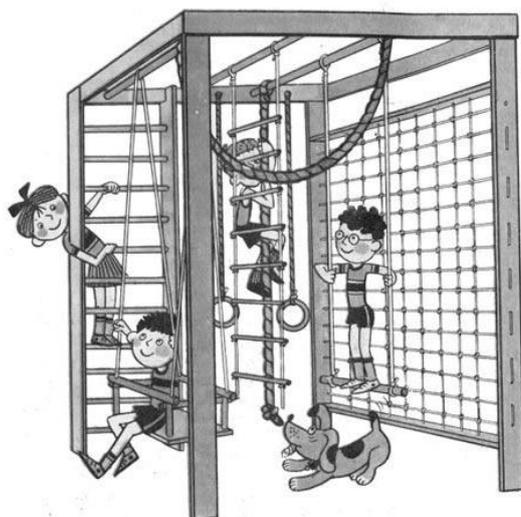


## Как заинтересовать ребенка спортивным уголком



Торжественный момент: ребенок открывает дверь в детскую, а там стоит детский тренажер со шведской лестницей, кольцами, канатом, веревочной лесенкой. Да что уж говорить, классная вещь. Слава Богу, инвестиция в здоровье ребенка сделана. Можно вздохнуть с облегчением. А каких-то полгода спустя в плохую погоду на перекладинах тренажера сушится белье, кольца и канат закинута подальше, чтобы не болтались перед носом. И вообще, это "сооружение" только комнату загромождает: ребенок подходит к тренажеру раз в год по обещанию. Как же избежать этого?

Ребенок счастлив и первое время постоянно лазит, висит, подтягивается. Взрослые 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 проверили, 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. И так, 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 направить его действия, осуществлять страховку, ненавязчиво объяснять технику лазания, захвата перекладин и колец руками и т. д. Начните с таких простейших упражнений, как залезание на гимнастическую лесенку или стенку.

**ГИМНАСТИЧЕСКАЯ СТЕНКА** Техника использования этого снаряда сводится к следующему: Наступать на перекладины необходимо серединой стопы. Руками обхватывать перекладины так, чтобы четыре пальца были сверху перекладины, большой - снизу. Поддерживать и страховать ребенка нужно со спины. Постепенно усложняйте упражнения. Исходное положение - стоя лицом к стенке: встав на нижнюю перекладину, взяться руками за перекладину на уровне груди, присесть ("полувис") захватить перекладину обеими руками как можно выше, отпустить ноги ("вис"). На основе этого упражнения, если оно хорошо освоено можно выполнить ряд других: ноги на нижней перекладине, поочередное и одновременное отведение прямых ног назад; из "виса" раскачивание ног влево-вправо ("маятник"). Исходное положение - стоя спиной к стенке: обхватить руками перекладину чуть выше головы, ноги на нижней перекладине: выгнуться вперед ("дуга"); поочередно поднимать согнутые в коленях ноги; поочередно поднимать прямые ноги; одновременно поднимать согнутые в коленях ноги, а затем одновременно поднимать прямые ноги (уголок); стоя на полу, прогнуться назад, постепенно

перехватывая перекладины все ниже и ниже. После выполнения этого упражнения ребенок легко делает "мостик" на ковре. Исходное положение - стоя на полу боком к стенке: положить одну ногу на перекладину 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 перекладину, 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 ориентировка. 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. 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. И так, проследив, правильно ли ребенок захватил кольца руками, помогаете ему раскачаться вперед-назад. Далее рекомендуем скручивание-раскручивание влево-вправо. 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. Научившись выполнять это упражнение, можно попробовать поднять вперед вначале согнутые, а затем прямые ноги ("уголок"). 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. Малыш оказывается сидящим на кольцах, как на качелях. Его и 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. "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 (голень). 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. "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. "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. "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. "Кувырок" захватить кольца руками, слегка подтянувшись на руках и одновременно подпрыгнув, выполнить переворот назад с согнутыми ногами. "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! **Спортивный уголок - залог здоровья вашей семьи.**