

## Консультация для родителей

# ДОМАШНИЙ СТАДИОН

Подготовила:  
инструктор по физкультуре  
Шестакова Т.В.

Для занятий детей спортом в домашних условиях рекомендуется использование различных тренажеров. Существует множество конструкций различной сложности для самостоятельного изготовления. Рядом предприятий освоен выпуск мини-стадионов для детей, как в виде спорткомплекса, так и в виде отдельных спортивных снарядов узконаправленного действия.

До 4-х летнего возраста ребенок может удовлетвориться «стадионом в дверном проеме». Его основа – 3 крюка из 6-ти мм проволоки (или промышленного производства) в притолоке. К среднему можно прикрепить канат, к крайним – качели, трапецию, кольца.

Но лучше всего для физических занятий детей от 3 до 6 лет подходит домашний спортивный комплекс семьи Никитиных, или аналогичные ему конструкции. Причем целый ряд спортивных комплексов, разработанных на основе принципов, заложенных в спорткомплекс Никитиных, сконструированы так, что могут быть использованы и 2-3 летним малышом и его папой. При разработке комплексов учтено, что он должен надежно крепиться, иметь эстетичный вид, позволять выполнять различные виды упражнений для развития различных групп мышц, а самое главное быть компактным.

Большинство спортивных комплексов занимает в квартире 3,5 - 4,0 кв. метра площади и содержит до 12 различных снарядов, многие комплексы могут использоваться в сокращенных вариантах. Все зависит от свободного места и финансовых возможностей семьи. Комплекс В.В. Скрипалева может быть смонтирован в квартире без креплений к потолку и полу буквально за 20-30 минут.

Спортивные снаряды комплексов пригодны для выполнения различных упражнений. Так, для упражнений в виси имеются перекладины, кольца и трапеции. Кольца используются для вращений самого различного характера.

Для ребенка имеются обычные качели. Развитию равновесия служит наклонная треугольная лестница, с небольшим углом подъема (300), которая связывает все снаряды комплекса. Для скатывания предусмотрена наклонная горка. В комплексе имеется большой выбор снарядов для лазания: обычный канат, наклонный канат, наклонная лестница, вертикальные качели.

В совместных занятиях родителей и детей заключен большой воспитательный смысл. Даже самый маленький ребенок стремится посоревноваться с папой, мамой, братом или сестрой. Домашний стадион – это радость общения на почве укрепления здоровья. Главное не заставлять детей подолгу заниматься на снарядах: до появления чувства усталости и не более!

**Благодаря спорткомплексу, ребенок получает уникальную возможность самоотработки и самообучения. Вне зависимости от расписания уроков и занятий в спортивной секции, погодных условий, настроения сверстников и партнеров по играм, наличия свободного времени у родителей.**



**Существует ряд элементарных правил, которые следует запомнить и выполнение которых необходимо требовать от детей неукоснительно:**

1. Игровая зона под конструкциями комплекса должна быть свободна от игрушек и предметов мебели, например стульев, в случае падения со снарядов.
2. Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте. Учите ребенка быть внимательным и осторожным, чтобы он сам со временем заботился о собственной безопасности.
3. Учите ребенка правильно рассчитывать свои силы и в случае сложных ситуаций просить помощи у взрослых. Стеснительность в данном случае неуместна!
4. В случае занятий на комплексе двух и более детей своевременно пресекайте любые попытки ссоры между ними. При этом необходимо вывести ссорящихся детей из игровой зоны и предложить им договориться о правилах поведения на спортивных снарядах. Только после этого дети могут быть допущены к продолжению игры в зоне комплекса.
5. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционального и двигательного перевозбужденных детей, а также ребят в состоянии агрессии. Потому что они не могут сконцентрировать свое внимание и контролировать движения в сложно организованном пространстве комплекса.

**Каковы требования, предъявляемые к одежде и обуви с точки зрения её удобства и безопасности при занятиях на комплексе?**

Одежда должна быть удобной. Она не должна сковывать движения ребёнка и затруднять теплообмен. Не допускается скользкая кожаная или жесткая пластиковая подошва обуви, также высокий каблук и незавязанные шнурки. Следует помнить, что занятия на комплексе босиком являются лучшей профилактикой от плоскостопия, а также позволяют произвести массаж ступней ног ребенка.

Наличие посторонних колющих предметов на одежде или в карманах (например, значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и т.п.) могут явиться причиной травмы. Перед занятием на комплексе снимите с шеи ребенка предметы украшения в виде бус, цепочек, тесемок и других фенечек. Длинные волосы у девочек должны быть подобраны в косу или зафиксированы резинкой в пучок. Очки у плохо видящих детей должны быть зафиксированы резинкой на затылке.