**Домашний стадион**

По подсчетам физиологов для нормального развития ребенку необходимо 4-6 часов двигательной активности ежедневно. Обязательная утренняя гимнастика обычно мало привлекает детей, а вот занятия в специально обустроенном спортивном уголке квартиры будут ребенку в радость. Для этого достаточно выделить 2-2,5 кв. м. площади в хорошо проветриваемом месте, лучше около балкона или окна, но без сквозняков. Вокруг спортивной зоны не должно быть мебели с острыми углами или стеклянными фасадами. Пол в этой части квартиры необходимо покрыть ковром: прыжки и стук металлических ножек тренажеров не будут беспокоить соседей снизу. Предпочтение следует отдать складным тренажерам и компактным спортивным снарядам, которые можно убрать в шкаф или под кровать.

Классический набор детского спорткомплекса: шведская стенка, гибкие приспособления для лазанья вверх (лестницы, канаты, гимнастические кольца), конструкция для игры на полу (пластиковая труба, горки).  Шведская стенка используется как турник и опора для упражнений в положении на весу. В спортивный комплекс можно включить также батут (надувной или веревочный) и "сухой бассейн” с пластиковыми шариками.

Такие спортивно-игровые наборы дают возможность детям бегать, прыгать, выполнять упражнения по своему вкусу, развивать фантазию и смекалку.

Занятия на домашнем стадионе укрепляют мышечную систему, развивают ловкость и координацию движений, при этом дети сами дозируют физическую нагрузку, не придерживаясь строго какой-то специальной спортивной программы.  
  В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча для малышей и набивного мяча массой 1кг для детей постарше), обручи (диаметром 15-20см, 50-60см), палки диаметром 2,5см разной длинны (короткие 25-30см, длинные -70-80см), Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие (6x9см, масса 150г) метают в горизонтальные и вертикальные цели, а большие (12x16см, масса 400г) используют для развития правильной осанки, нося их на голове.

Интересен для упражнений цветной шнур-косичка (длинной 60-70см). Он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются ( на одном из них пришивается пуговица, на другом петля). С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а, сделав из него круг, можно использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур служит «домиком».

Важнейший критерий при выборе детского комплекса – его безопасность. Обратите внимание на устойчивость и надежность конструкций (прочные крепления к стене и потолку, наличие противоскользящих накладок на всех ножках), отсутствие острых углов, выступающих металлических труб или прутов, а также на экологическую безопасность материалов, из которого изготовлен комплекс. Кроме того, все металлические или пластиковые детали должны легко мыться, а текстильные – стираться в машине.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно. У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствия из периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.  
      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, 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:

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 рейки 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 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 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 лучше начинать с упражнений, которые удаются всем детям. Любое новое упражнение разучивается только после того, как ребенок в совершенстве овладеет предыдущим.  
       Как обеспечить страховку ребенку     во время занятий?

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

Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка: «Давай я теперь буду с горки   кататься!» - «Давай!» - «А теперь давай я буду на турнике на одной ноге висеть!» -«Нет. Этого делать нельзя! (Не надо вдаваться в долгие объяснения, почему этого   делать не стоит: нельзя - значит нельзя!).  Но можно повисеть на турнике вниз головой, зацепившись двумя ногами, когда я тебя крепко держу»,

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

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

Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте: «А я и без рук могу стоять на перекладине». Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности.