**Спортивный уголок дома**

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно

организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков,

полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности.

Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в

спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и

расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным

инвентарем различного назначения.

Развивать у детей движения начинают рано. Малыш еще в кроватке. Он проводит время бодрствования лежа, но уже пытается изменить позу, приподняться. Эти попытки ему нужно облегчить, расположив поперек кроватки круглую палочку-опору (диаметром 2-2,5 см). Взявшись за нее, ребенок увереннее поднимается и, главное, делает это самостоятельно, тогда, когда хочется, не ожидая помощи близких. Следующим умением – вставать – ребенок овладевает легче, если укрепить над первой опорой еще 2-3 палочки, одну над другой.

Начинающему ходить необходимо иметь устойчивые предметы, за которые

можно ухватиться, сделав еще неуверенные 2-3 шага (стул, табуретка, столик). Это придаст малышу уверенность, желание самостоятельно двигаться. Большой куб (со сторонами 40х40 см, высота 20-30 см) затем используется ребенком для влезания, спрыгивания.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи

разных размеров, обручи, палки диаметром 2,5 см разной длины, скакалки.

Интересен для упражнений цветной шнур – косичка (длиной 60-70 см). 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».

Лесенка – стремянка состоит из двух пролетов, соединенных друг с другом зубатой планкой, допускающий установку стремянки наклонно под разным углом. Ширина каждого пролета 45 см, высота 100-150 см, расстояние между перекладинами 12-15 см, диаметр их 2,5-3 см. Высота вертикальной лесенки 150-200 см. На нее можно прикрепить скат с бортиками, оснастив его зацепами, по которому катит мяч, корзину для забрасывания мяча, мишень для метания. Если перекладины лесенки съемные, то это дает возможность подвешивать на нее одноместные качели, веревочную лестницу, канат, невысокую перекладину – турничок. В настоящее время разрабатываются конструкции, позволяющие убирать лесенку вплотную к стене или выдвигать, когда ребенок собирается заниматься.

Интересные упражнения в перешагивании предлагаются для малыша на

лесенке, сделанной из двух толстых шнуров и «перекладин» из тесьмы,

устанавливаемых чаще или реже, в зависимости от умений ребенка, длины его шагов.

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью.

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 их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.

Было доказано, что совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствует развитию у детей двигательных навыков в соответствии с

их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствует всестороннему развитию ребенка.

Родителям впервые представилась возможность сравнить уровень физического

развития своего ребенка и других детей того же возраста. Не одна мать была разочарована, убедившись, что ее ребенок отстает от сверстников в двигательных действиях: ходьбе, беге, прыжках, лазанье и ритмических движениях – на год-два. После нескольких совместных занятий ребенок, как правило, достигает требуемого уровня двигательного развития, а зачастую и перегоняет других детей, делая незаурядные успехи.

Во время совместных занятий взрослый поднимает, носит, качает ребенка, помогает ему подтянуться, подпрыгнуть, взобраться наверх и т.д. Благодаря этому сами родители развиваются физически, становятся более сильными, ловкими и выносливыми. Такое использование свободного времени полезно для обеих сторон. Ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, покачивает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности и координации движений – например, при выполнении упражнений, сопровождающихся пением или музыкой. Родители же, занимая полуактивную позицию, путем ловких движений помогают ребенку выполнить упражнение, подбадривают его и вместе с ним радуются успеху. Позже эти совместные занятия становятся действительно самым счастливым событием дня, и ребенок радуется той минуте, когда кто-то из родителей скажет: «Иди сюда, будем заниматься!» В сегодняшней круговерти дня это – минуты праздника, однако занятия должны быть не по-праздничному редкими и случайными, а регулярными и ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты: систематическое повторение одних и тех же упражнений и логическая преемственность занятий являются основными предпосылками успеха.

**Что такое спортивный уголок?**

[](http://www.gp-istoki.ru/ugolok.html)

Сегодня спортивный уголок уже не редкость. Не так часто встретишь родителей, которые бы никогда ничего не слышали о спортивном уголке. Что же такое спортивный уголок?   
  
 Это домашний спортивный комплекс со множеством снарядов, базовым элементом в нем чаще всего является гимнастическая шведская стенка, дошедшая до наших дней со времен развития современной шведской гимнастики. Этот снаряд очень эффективен для упражнений на растяжку и гибкость, кроме того на него можно устанавливать съемный турник.   
  
 Форма спортивного уголка, может быть самой разнообразной, позволяя укомплектовать его снарядами, необходимыми для каждого члена семьи. Спортивный уголок – место для занятий спортом и для взрослых, и для детей.   
  
 Спортивный уголок - это небольшая, но емкая спортивная площадка в домашних условиях, доступная в любую погоду в любое время года.   
  
 Закончить этот раздел хочется словами В.С. Скрипалева, известного своими разработками спортивных комплексов, в которых он объясняет, почему спортивный комплекс нужен каждому маленькому человечку: *«От уровня физического развития зависит не только здоровье, но и умственное развитие ребенка. Понаблюдайте за малышом, когда он, покачиваясь, делает первый в своей жизни шаг. Топ-топ. Физическое действие. Но посмотрите, как сосредоточенно его лицо! Какая напряженная работа мысли! Известно также, к примеру, что до тех пор, пока движения пальцев рук ребенка не станут свободными, развития речи добиться не удается. Эти движения подготавливают почву для последующего формирования речи. Дети, которым удаются изолированные движения пальцев — рано говорящие дети. Чем быстрее ребенок овладел телом, тем быстрее он “переключается” на другие стороны своего развития".*

**Зачем нужен спортивный уголок?**

[](http://www.gp-istoki.ru/ugolok.html)

Если ответить на этот вопрос в трех словах, то ответ прозвучит так – спорт, игра, развитие.   
  
 Спортивный уголок позволяет ребенку развиваться и не только физически. Упражнения благотворно влияют на развитие его физической формы, роста мозга и формирования интеллекта. С помощью спорткомплекса ребенок удовлетворяет свою потребность в движении, которая появляется у него с самого раннего возраста. Подавление этой потребности и недостаток физических нагрузок проявляется в виде подавленного состояния, заторможенности реакции, ухудшения памяти, ослабления общего физического состояния и иммунитета. Организм человека тонко чувствует время, тип и интенсивность необходимых нагрузок. Поэтому возможность удовлетворения потребности в движении должно быть постоянно. Она не должна быть ограничена ни погодой, ни расстоянием. Все это может обеспечить домашний спортивный уголок.   
  
 В принципе не очень важно это простая шведская стенка с турником или целый тренажерный зал, главное чтобы он был постоянно под рукой и обеспечивал нужное разнообразие движений. Позволял чередовать занятия, обогащать любую игру движением, сочетать с физической нагрузкой умственную, менять сферу деятельности. Такой уголок необходим человеку с самого раннего возраста. И чем раньше он появиться в жизни ребенка, тем лучше организм ориентируется в нагрузках и привыкает к ним, тем эффективнее он развивается и в лучшей физической форме находиться. Словом спортивный уголок одно из удобнейших средств удовлетворения потребности в движении. А обустроить его желательно в хорошо освещенном месте, потому что свет притягивает и бодрит.   
  
 Если Вы как родители сомневаетесь в том, что спортивный уголок сможет длительно удерживать интерес ребенка, то важно помнить: один ребенок не так охотно играет на спорткомплексе, как двое или трое! Если у Вашего ребенка нет братьев и сестер, позовите в гости ровесников, чтобы дети смогли поиграть и полазить вместе! Маленьким гостям будет, чем заняться, если в Вашей квартире есть домашний спортивный уголок. Вместе они смогут придумать больше веселых игр. А в отсутствии гостей Вы сами сможете поиграть на нем с ребенком, устроив игру в форме соревнования.   
  
 Дети и даже новорожденные очень тонко чувствуют, что нравиться их родителям, а что нет. Искренняя радость и одобрение важнейший стимул, который помогает ребенку неустанно совершенствоваться в развитии. Самый лучший спорткомплекс не вызывает интереса ребенка, если взрослые остаются равнодушны к тому, что с ним делает ребенок, как у него получается.   
  
 Однако, описывая преимущества наличия спорткомплекса дома для ребенка, не стоит забывать, что и взрослым он также необходим. Тем более, что не каждый может найти время на спортзалы и фитнес-центры. А вот если дома есть спортивный уголок, то остается преодолеть лишь собственную лень.   
  
 Комплекс упражнений на шведской стенке достаточно велик и позволяет тренировать мышцы рук, спины, брюшного пресса, а также укреплять мышцы ног и плечевого пояса. Если добавить еще и съемный турник с массажной гимнастической доской, то комплекс упражнений расширится.

**Какие бывают спортивные уголки?**

[](http://www.gp-istoki.ru/ugolok.html)

Чтобы не заблудиться в многообразии спортивных уголков, постараемся выделить несколько их видов.   
  
 Во-первых, они могут быть металлическими либо деревянными. И у того, и у другого есть свои выгоды и недостатки. Пожалуй, металлические конструкции более прочные. У шведских стенок выполненных из металла тоньше перекладины, так что совсем маленьким детям держаться за них удобнее. Но с другой стороны, шведские стенки из дерева достаточно прочные и позволяют заниматься как детям, так и взрослым. К тому же они экологичны, и на них сложно поскользнуться. И еще они, на мой взгляд, прекрасно вписываются в разные интерьеры. Перекладины на деревянных шведских стенках бывают разные: круглого и овального сечения.   
  
 Шведская стенка, изготовленная по классической схеме изделий с перекладинами имеющими овальное сечение, хорошо выдерживает нагрузку. К тому же держаться за овальную перекладину удобнее, так как кисть практически не напрягается. Круглые перекладины со временем начинают прокручиваться в пазах, а вот с овальными такого не случается. Выбирая шведскую стенку, обязательно обращайте внимание на эту деталь.   
  
 Во-вторых, спортивные уголки различаются масштабностью. Шведская стенка и съемный турник – вот пример самого простого спортивного уголка.   
 Очень интересный спортивный уголок получается, если закрепить напротив шведской стенки, на расстоянии 2-3 метров дополнительную опору или другую шведскую стенку и соединить их балкой, на которую можно привешивать самые разнообразные снаряды: кольца, трапецию, веревочную лестницу, канат, боксерскую грушу, качели. Можно обойтись без дополнительных опор и упереть балку снарядов прямо в стену.   
  
 Крепить шведскую стенку можно по-разному. Можно закрепить ее как к стене комнаты, так и вне стены.   
  
 Удобный способ – крепление враспор между полом и потолком. Он представляет собой простейшую форму домкрата, который раскручивается ключом. Так может быть закреплена шведская стенка, дополнительная опора или стенка с поясной перекладиной. Они просто распираются. Это крепление достаточно мощное. Вырвать один, два человека или даже три человека его не могут. К выгодам этого способа можно отнести мобильность. Очень просто ослабить домкрат и перенести стенку в другое место при переезде, ремонте или перестановке.   
  
 Если же пол или потолок сделан из гипсокартона или в доме очень высокие потолки, или просто нет желания крепить шведскую стенку враспор, можно закрепить ее с помощью кронштейнов. Четыре кронштейна крепят шведскую стенку к стене саморезами (два вверху, два внизу с внутренней стороны шведской стенки), обеспечивая жесткую фиксацию. Крепление шведской стенки к стене имеет только один недостаток: придется сверлить стену. Но если Вас это не пугает, то можно смело выбирать этот вариант.   
  
 Однако, при расположении шведской стенки торцом к стене (используя крепление враспор) она зрительно разделяет пространство, эффективно выделяя спортивный уголок. Кроме того, в этом случае к ней появляется удобный подход с двух сторон, что позволяет маленьким детям пролазить между перекладинами.   
  
 И, наконец, разнообразие снарядов позволяют скомплектовать множество разнообразных спорткомплексов. Выбирая комплектацию, ориентируйтесь на пол, возраст и пристрастия Вашего ребенка. Если на все желаемые снаряды места не хватает, то можно их менять время от времени. Каждый снаряд по-своему важен, так как предлагает разные гимнастические задачи.

**В каком возрасте нужен спортивный уголок?**

[](http://www.gp-istoki.ru/ugolok.html)

По мнению многих специалистов, спортивный уголок нужно приобретать задолго до того, как ребенок пойдет в школу и даже в детский сад. Подходящее время для покупки, когда Ваш малыш только учится вставать на ножки. В качестве опоры ребенок может использовать шведскую стенку. Конечно, он не сможет сразу освоить все возможности спортивного уголка. Да это и не нужно. Спортивный уголок нужен как раз для того, чтобы учиться чему-то новому. В каждом возрасте ребенок будет тренировать определенные навыки. Сначала малыш просто держится за перекладину – учиться держать равновесие, потом учится залазить на одну-две ступеньки, дальше – выше. Важно, чтобы ребенок научился самостоятельно слазить с той высоты, на которую забрался. Это приучит его рассчитывать на собственные силы, определять меру своих возможностей, правильно оценивать ситуацию, быть осторожным, развивать ловкость и уверенность в себе.   
  
 По мере взросления ребенок будет последовательно осваивать снаряды, переходя от более простых к сложным. Будет «придумывать» новые движения и игры на спортивном уголке. Взять, к примеру, приставную доску. В полтора-два года ее можно использовать как горку. Позже пригодиться ее ребристая сторона, похожая на лестницу. Поднимаясь по ней, ребенок тренирует свою координацию. В старшем возрасте доска пригодится для упражнений на пресс.   
  
 Многие родители опасаются, что ребенок может упасть. Но если ребенок не имеет опыта падений, то он и не научится падать! Лучше уж пусть он дома узнает, что если не держаться крепко, то плюхнешься на пол. Тем спокойнее будет родителям отпускать его играть на детской площадке во дворе, не боясь крутых ступенек и горок. Но в рамках темы безопасности важно еще обсудить два момента.   
  
 Во-первых, под снарядами спортивного уголка хорошо бы подстелить специальный мат, на который можно спрыгивать и падать, не боясь ушибиться. Или хотя бы сложенное в несколько слоев одеяло.   
  
 Во-вторых, родителям следует регулировать уровень, на котором расположены снаряды спортивного уголка. Если ребенок не может самостоятельно дотянуться до турника или колец, то ему не обойтись без помощи взрослых. Это не способствует развитию самостоятельности, и к тому же падать ребенку придется с высоты, превышающий его рост. А это уже небезопасно.   
  
 Таким образом, спортивный уголок нужен ребенку каждого возраста. И в раннем, и в старшем возрасте дети найдут себе занятие по душе. Но лучше позаботиться о покупке спорткомплекса заранее. А потом стараться не отставать от ребенка, поддерживая собственную физическую форму.

**Какие снаряды для спортивного уголка выбрать?**

[](http://www.gp-istoki.ru/ugolok.html)

Снаряды для спортивного уголка бывают разные. Каждый снаряд рассчитан на выполнение определенных упражнений: вис, прыжки, вращение, качание, равновесие, лазание.   
  
 Самое первое и простое упражнение на вис. Когда малыш еще не уверенно стоит на ножках, ему нужна дополнительная опора. Ее он находит в перекладинах шведской стенки, турника и трапеции, а также в кольцах (важно, чтобы они были на доступном ребенку уровне, чтобы он чуть потянувшись, доставал их самостоятельно). Ребенок учится виснуть на них, поджимая ножки. Это незамысловатое упражнение доставляет ребенку много радости.   
  
 Как известно, все дети очень любят качаться. И не просто получают от этого удовольствие, но и тренируют вестибулярный аппарат. Качаться можно на следующих снарядах: качелях, кольцах, трапециях и на канате (если внизу канат завязан узлом).   
  
 Постепенно дети осваивают спрыгивание со снарядов. Им нравится залазить на шведскую стенку и спрыгивать с нее. Чтобы обойтись без травм, лучше подстелить мягкий мат или матрац.   
  
 Еще на спортивном уголке можно выполнять упражнения на вращение. Для этого подойдут трапеция, кольца, качели. Суть упражнения в том, что ребенок сначала закручивается на снаряде, а затем поджимает ноги, предоставляя себя в полное распоряжение физическим законам. При этом ребенок опять же тренирует вестибулярный аппарат, и получает море удовольствия. К подобным играм дети приходят не сразу. Сначала они осваивают более простые упражнение: вис, качание, спрыгивание - а потом уже переходят к упражнениям на равновесие, вращение и лазанье.   
  
 Лазать ребенок может по шведской стенке, по веревочной лесенке, по канату. Можно натянуть что-то вроде сетки отвесно или под углом, если позволит пространство.   
  
 Ну и наконец снаряд для равновесия – доска массажная, она же для пресса. Если перевернуть ее массажной стороной вверх, то получается нечто похожее на лесенку, поднимаясь по которой ребенку нужно уметь держать равновесие. Чем больше угол наклона, тем сложнее для ребенка и тем выше тренировочный эффект.   
  
 Отдельный абзац хотелось бы посвятить самому универсальному, на мой взгляд, снаряду – навесному турнику. О пользе турника написано очень много статей и даже книг. Его используют для укрепления мускулатуры рук, плевого пояса, груди и спины. Турник используют как средство против лишнего веса, а также против остеохондроза. Вообще, это отдельная тема. Здесь важны два момента: на турнике можно выполнять довольно много упражнений и турник подходит для занятий для каждого члена семьи (от самого маленького до самого большого). Удобство добавляет возможность переставить турник на разную высоту: каждый человек приобретает возможность «настроить» снаряд под свой рост. Кроме того, появляется возможность выполнять некоторые специфические упражнения, которые рассчитаны на низкое расположение перекладины.

[](http://www.gp-istoki.ru/ugolok.html)

**Какие же выводы можно сделать из всего вышеизложенного?**  
1) Спортивный уголок дает возможность ребенку с пользой потратить накопившуюся энергию. Он не пристает больше к родителям, не мучает кошку, не трогает ящики в папином письменном столе - малыш с упоением играет на спортивном уголке.   
  
2) Спортивный уголок нужен не только детям, но и взрослым. Занятия позволяют укреплять мышцы, поддерживать осанку и т.п.   
  
3) Занятие на спортивном уголке сближает родителей и ребенка, укрепляет эмоциональный контакт. Пока малыш играет, тренируется, занимается, родители страхуют его, хвалят, умиляются ловкостью. А малыш и правда с каждым днем становится более сильным и ловким.   
  
4) Как уже говорилось, занятия физическими упражнениями “с пеленок” положительно влияют не только на здоровье ребенка, но и на развитие его умственных способностей. Причем тем больше, чем раньше начались занятия.