

Консультация для родителей

"Как выбрать детский спортивный комплекс для дома?"



Материал подготовила инструктор по физической культуре
МБДОУ №30 «Берёзка» Хлыстова О.И

Физическая активность – важная составляющая здорового образа жизни, и в наших, родительских силах, вырастить своего ребенка спортивным, сильным и выносливым. Дети и сами по себе очень энергичны: они готовы бегать и прыгать с утра до вечера, но эту неумную энергию все-таки желательно направлять в нужное русло. Физические нагрузки должны нести не только удовольствие, но и пользу растущему организму. Прогулки на спортплощадке у дома, занятия в детском саду или спортивной секции – всё это замечательно, но что же делать, когда на улице плохая погода, а ребенок находится дома?

К счастью современных родителей, сейчас существует огромное количество видов домашнего спортивного инвентаря. Универсальный «агрегат» для занятий физкультурой дома – это детский спортивный комплекс.

Если в детской комнате, прихожей или гостиной есть свободные 0,5 м 2, то лучший способ использовать это местечко – обустроить детский спортивный комплекс. Ведь он приносит столько пользы и радости: прививает привычку к спорту, помогает мышцам и опорно-двигательному аппарату окрепнуть, развивает ловкость, координацию и даже фантазию. В общем, спортивный комплекс для детей – это что-то вроде детской площадки прямо у вас в квартире.

Польза его неоспорима, остается лишь вопрос: какой ДСК выбрать и на какие его параметры стоит обратить внимание?

Составляющие детского спортивного комплекса

В состав ДСК обычно входят шведская стенка, турник, канат, гимнастические кольца. Но любой комплекс предусматривает возможность усовершенствования – с помощью дополнительных аксессуаров. Рассмотрим кратко назначение каждого из элементов детского спортивного комплекса.

Шведская стенка – удобный тренажер для залезания и слезания, его обожают, наверно, все дети (от года и старше). Если вы собираете ДСК пошагово, то для годовалого ребенка шведской стенки и мата будет вполне достаточно. Остальные элементы можно добавлять после 2 лет. Расстояние между ступеньками лестницы не должно быть более 20 см;

Гимнастические кольца закрепляются на веревках и предназначены для выполнения подтягиваний на руках и ряда других упражнений;

Турник – горизонтальная перекладина на двух стойках, используется для подтягиваний;

Рукоход – это лестница, расположенная горизонтально или под углом;

Канат – веревочная лестница, хорошо развивающая вестибулярный аппарат и тренирующая мышцы рук и ног. Актуален после 2,5-3 лет;

Трапедия – горизонтальная перекладина, подвешенная на двух веревках;

Веревочная лестница понравится детям старше 2 лет – залезать на нее сложнее, чем на шведскую стенку. Развивает вестибулярный аппарат;

Диск-тарзанка подвешивается на канате и обычно используется как качели;

Сетка (паутина) и скалодром любимы детьми не менее, чем традиционная шведская стенка. Полезны для профилактики и лечения плоскостопия;

Боксерская груша – хорошее дополнение ДСК для мальчиков;

Баскетбольный щит с корзиной актуален после 3 лет. Развивает ловкость и меткость;

Гамак, качели – приятные атрибуты спорткомплекса, доставляющие детям удовольствие и тренирующие вестибулярный аппарат.

Наклонная навесная доска для шведской стенки – с ее помощью «качают» пресс.

Преимущества тренажеров для детей

Собственный спортивный уголок:

- Укрепляет организм.
- Занятие на спортивных снарядах поможет вашему ребенку закалиться, избавиться от некоторых недугов. Главное – распределять нагрузку правильно.
- Развлечет ребенка. Занятие на тренажерах гораздо увлекательнее. Ребенок в упражнениях на спортивном снаряде видит занимательную игру.
- Удовлетворит потребность в постоянном движении. Двигаться – значит жить. Это требуется каждому, и ваше чадо не исключение. Активность – потребность его возраста.
- Занятия можно проводить в удобное для вас и вашего ребенка время.
- Способствует правильному развитию, улучшению гибкости, ловкости и координации.
- Экономия времени. Вам не придется долго добираться с ребенком в спортивную секцию. Кроме того, сам малыш не всегда желает куда-то идти для тренировок.

- Гигиеничность. Когда вы занимаетесь на собственном тренажере, можете быть уверены в его соответствии санитарным нормам.

Советы при подборе инвентаря

Совет 1. Учитывайте возрастные особенности ребенка. Ребенку в возрасте 1-2 лет достаточно купить простую шведскую стенку с матом (без снарядов) либо напольный спортивный комплекс типа «Ранний старт» или «Малыш». Недостаток «Раннего старта» – ограниченный срок пользования (актуален до 4-5 лет) при довольно высокой цене. Шведская стенка для малышей до 4 лет должна иметь частые ступеньки — расстояние между ними должно составлять 20-23 см. С 4 лет расстояние между перекладинами может составить стандартные 25-26 см. Также для самых маленьких спортсменов необходимы перекладины уменьшенного диаметра. Примерно с 4 лет ребенку можно начинать осваивать универсальный («взрослый») спортивный комплекс практически с любыми элементами. Для подростка, особенно мальчика, достаточно приобрести шведскую стенку с турником, брусьями, скамьей для пресса и/или боксерской грушей.

Совет 2. Помните, что безопасность превыше всего. Детский спортивный уголок не стоит размещать у окна и рядом с мебелью с множеством острых углов. Шведская стенка, турник, рукоход, канат и другие снаряды обязательно нужно дополнять матами. Тем более, что они не только страхуют ребенка от ушибов, но и сами являются отличным гимнастическим инвентарем. Желательно, чтобы перекладины шведской стенки были прорезинены. Хорошо, если они будут рельефными, чтобы дополнительно массировать ступни ребенка. Все имеющиеся болты должны быть закрыты заглушками.

Совет 3. Не покупайте детский спортивный комплекс у неизвестных производителей.

Совет 4. Чтобы спортивный комплекс не надоедал малышу, периодически убирайте, меняйте или переставляйте элементы

Совет касается гимнастических колец, каната, трапеции, горки и других навесных атрибутов.

Совет 5. Желательно доверить установку комплекса профессионалам

Источник: <https://kids-our.ru/detskij-sportivnyj-inventar-dlya-doma-cto-nuzhno-rebenku-dlya-razvitiya.html>