**Упражнения на домашнем спортивном комплексе**

 Как правило, все дети любят лазить по лестницам, кататься на кольцах или канате, висеть на перекладинах. Большой плюс в том, что дети делают это регулярно и по собственной инициативе. В процессе игры на спортивном комплексе родители могут предложить детям также выполнять гимнастические упражнения. Они направлены на развитие силы, координации, смелости.

Представлены два комплекса упражнения: для детей от 1,5 до 3 лет, от 3 лет и старше.

**Комплекс упражнений для детей от 1,5 до 3 лет (выполняется с помощью родителей):**

1.Залезть вверх по лестнице (шведской стенке), а затем спуститься вниз – 3 раза.

На верхнюю ступеньку можно положить мяч, за которым будет лезть ребенок. Важно обратить особое внимание на обучение ребенка спуску с лестницы вниз. Следует повторять очередность движения рук и ног, и помогать их правильно переставлять вниз.

2.Висеть на кольцах или перекладине – 10 сек.

Сначала родители держат ребенка за ладони. Затем, когда он начнет держаться сам, то страховать рекомендуется за талию.

3.Раскачиваться на кольцах (колени поднимать к животу).

Родители держат ребенка за ладони и немного раскачивают.

4.Угол с согнутыми коленями на перекладине – 5-10 сек. Это упражнение ребенок готов выполнять, начиная с 2 лет. Висеть на перекладине на прямых руках, колени согнуть к животу.

Сначала родители держат ребенка за ладони. Затем, когда он начнет держаться сам, то страховать рекомендуется за талию.

5.Подтягивания из виса на перекладине – 5 – 10 раз.

Ребенок висит на перекладине, родители держат его за талию со стороны спины и помогают подтягиваться вверх.

6.Поднимания ног, лежа на спине – 10 раз.

Это упражнение можно выполнять разными способами:

1)лечь спиной на доску для пресса, руками держаться за перекладину (ступеньку) и поднимать прямые ноги наверх;

2)лечь спиной на пол, руками держаться за нижнюю перекладину (ступеньку) и поднимать прямые ноги наверх.

7.Упор на руках на низкой перекладине (*если такая есть в спортивном комплексе*) – 10 сек.

Родители держат ребенка за талию, стоя со стороны спины. Упор выполняется на прямых руках, ноги вместе.

8.Стойка на руках около шведской стенки  – 10 сек. Ребенок встает спиной к шведской стенке, затем опускает руки вниз, упирается ими в пол, ноги поднимает на 3-4 ступеньку так, чтобы он смог уверенно стоять на руках. Родители придерживают ребенка за живот.

**Комплекс упражнений для детей от 3 лет (выполняется самостоятельно и с помощью родителей)**. *Некоторые упражнения из данного списка можно выполнять только подготовленным детям, которые уже занимаются гимнастикой.*

1.Залезть вверх по лестнице (шведской стенке), а затем спуститься вниз. Взрослым детям интереснее будет залезать по подвесной лестнице – 3 раза.

2. На перекладине в висе на руках держать угол с согнутыми коленями – 10 сек. Висеть на перекладине на прямых руках, колени согнуть к животу. Также можно выполнять угол с прямыми ногами (поднять их горизонтально полу).

Первое время родителям рекомендуется страховать ребенка за талию.

3.В висе на кольцах поднимать колени к животу или ноги наверх к тросам.

Родители первое время должны придерживать ребенка за ладони, стоя со стороны спины.

4.На кольцах выполнить удержание в подтягивании (руки согнуты, ладони прижаты к ушам), колени к животу – 10 сек.

5.Вис прогнувшись («березка») 5 сек и перевороты назад-вперед на кольцах. *Эти упражнения рекомендуется выполнять только детям, которые уже занимаются гимнастикой и умеют их выполнять.*

Родители первое время придерживают ребенка под живот и спину, стоя сбоку.

6.Подтягивания из виса на перекладине – 5 – 10 раз.

Ребенок висит на перекладине, родители держат его за талию со стороны спины и помогают подтягиваться вверх.

7.Поднимания ног, лежа на спине – 10 раз.

Это упражнение можно выполнять разными способами:

1)лечь спиной на доску для пресса, руками держаться за перекладину (ступеньку) и поднимать прямые ноги наверх;

2)лечь спиной на пол, руками держаться за нижнюю перекладину (ступеньку) и поднимать прямые ноги наверх.

8.Упор на руках на низкой перекладине (*если такая есть в спортивном комплексе*) – 10 сек.

Родители держат ребенка за талию, стоя со стороны спины. Упор выполняется на прямых руках, ноги вместе.

9.Подъем переворотом и переворот вперед из упора на руках на перекладине – 5 раз. *Эти упражнения рекомендуется выполнять только детям, которые уже занимаются гимнастикой и умеют их выполнять.*

Родители первое время придерживают ребенка за спину и руки, стоя сбоку.

10.Стойка на руках около шведской стенки – 10 сек. Ребенок встает спиной к шведской стенке, затем опускает руки вниз, упирается ими в пол, ноги поднимает на 5 ступеньку так, чтобы он смог уверенно стоять на руках. Родители придерживают ребенка за живот.

11.Приседания на шведской стенке – 10 раз.

Ребенок встает на вторую ступеньку ногами, а руками держится за ступеньку на уровне груди. Выполняет приседания вниз, затем встает вверх в исходное положение.

12.В висе перехватывания руками вперед по горизонтальной лестнице (*она есть в спортивном комплексе в качестве соединения между вертикальными стенками*).

13.В висе на перекладине поднимание согнутых колен к животу (или прямых ног до горизонтали или до перекладины) – 10 раз.

Ребенок висит на перекладине, ноги вместе. Из этого положения сгибает ноги и поднимает колени к животу. Родители первое время могут придерживать ребенка за талию со стороны спины.

14.На канате вис на согнутых руках, ногами зацепиться за канат – 10 сек. Пробовать забираться по канату наверх и спускаться вниз.