



Современные родители в первую очередь заботятся о здоровье своего ребенка. Всем известно, что физическое здоровье не менее важно, поэтому ему стоит уделять внимание с первых дней жизни. Сначала мы делаем зарядку вместе с малышом, потом приучаем его делать упражнения самостоятельно, а потом он и сам в состоянии выполнять ежедневные упражнения.

Для тех детей, которые много времени проводят дома, родителям стоит задуматься о приобретении шведской стенки. При покупке сразу возникают закономерные вопросы, с какого возраста можно использовать шведскую стенку для детей, как ее выбрать, какая лучше.

Важные аспекты при выборе шведской стенки.

Самая примитивная шведская стенка имеет вид лестницы. В современных магазинах представлен широкий ассортимент такого спортивного тренажера. Первое, что стоит учитывать это материал, из которого изготовлена стенка. Для ребенка предпочтительнее будет деревянная. Они, как правило, изготавливаются из высококачественных пород дерева и абсолютно безопасны и нетоксичны. Такая покупка станет событием для ребенка, но не стоит спешить с приобретением, стоит взвесить все нюансы:

- Ознакомьтесь с сертификатами качества.
- Убедитесь в надежности каждого крепления.
- Проверьте гладкость поверхностей, исключите наличие шероховатостей.
- По желанию можно укомплектовать дополнительные снаряды: кольца, канаты, перекладины.
- Для маленького ребенка не будет лишним мат, который обезопасит упражнения.

Стоит также учитывать площадь помещения, где будет установлена стенка. Не переусердствуйте с дополнительным снаряжением, оно может занять слишком много пространства, которое необходимо оставить для удобства выполнения упражнений.

Приучать делать упражнения на шведской стенке можно с самого маленького возраста, некоторые приступают к занятиям с двух лет. Спорт для детей всегда отличный способ выплеснуть лишнее количество энергии. А с помощью шведской стенки родители сумеют направить его в нужное русло.

Вот несколько примеров:

1. Стоя лицом к тренажеру на расстоянии вытянутой руки, захватить на уровне груди перекладину, ноги поставить на ширине стопы. Медленно опустить спину и голову вниз. Происходит растяжение позвоночника в грудном отделе.

2. Исходное положение соответствует первому упражнению, только захват перекладины происходит ниже (где-то вторая ступень). Стопы неподвижны. Ягодицы стремятся назад, руки и ноги пребывают в вытянутой позиции.
3. Стоя левым боком к стене, ухватится левой рукой за ступеньку, чтобы угол в локте был 90 градусов. Теперь медленно наклоняясь влево, бедром уходя вправо, необходимо правой прямой рукой ухватиться за верхнюю перекладину.

Не стоит начинать работу с детьми в моменты эмоционального перевозбуждения, поскольку концентрация внимания снижается, а это чревато травмами. Заинтересовать ребёнка можно, выполняя упражнения с ним поочерёдно. При этом хорошо для фона включить музыку или придумать игровой сюжет.

Муниципальное казенное
дошкольное образовательное
учреждение Байкаловский
детский сад №6 «Рябинушка»
общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому направлению развития детей



Адрес: 623870
Свердловская область,
с. Байкалово
Ул. Октябрьская, 40
Телефон (факс):
8(34362) 2 03 39
Адрес сайта: ryabinychka.caduk. ru

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ



ШВЕДСКАЯ СТЕНКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

**Васильева И.В.
январь, 2018г.**