**Домашний спортивный комплекс - топ 10 упражнений.**  
Это спортивное оборудование доступно юному спортсмену и утром во время зарядки, и в перерывах между занятиями, и в свободное время.

*1. Лазание вверх по лестнице, а затем спуск вниз.* Взрослым детям интереснее будет залезать по подвесной лесенке.

Обратить внимание на то, как ребенок спускается вниз. Следует повторять очередность движения рук и ног, и помогать их правильно переставлять вниз. Наступать на рейки необходимо серединой стопы, руками обхватывать рейки так, чтобы четыре пальца были сверху рейки, большой снизу.

*2. Вис на кольцах или перекладине 10 сек.* Из этого положения можно поднимать колени к животу или ноги наверх к перекладине.

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

*3. Раскачивание на кольцах.*

*4. Удержание угла с согнутыми коленями на перекладине или кольцах.*

Для продвинутых - с прямыми ногами, 5-10 сек.

*5. Подтягивание из виса на перекладине, 5-10 раз.* Можно выполнить удержание в подтягивании, колени к животу 10 сек.

Родители держат ребенка за талию со стороны спины и помогают подняться вверх.

*6. Подъем ног лежа на спине,* 10 раз, руками держаться за нижнюю перекладину.

*7. Стойка на руках около шведской стенки,* 10 сек.

Ребенок встает спиной к шведской стенке, затем отпускает руки вниз, упирается ими в пол, ноги при поднимает на 3-4 ступеньку, можно придерживать ребенка за живот.

*8. Приседание на шведской стенке,* 10 раз.

Ребенок встает на вторую ступеньку ногами, а руками держится на уровни груди. Выполняет приседание вниз, а затем возвращается в исходное положение.

9. *В висе перехватывание руками вперед по горизонтальной лестнице.*

Стоя на полу, прогнуться назад, постепенно перехватывает рейки все ниже и ниже.

После выполнения этого упражнения ребенок легко сделает мост на ковре.

Для детей такая дополнительная активность будет очень полезной и к тому же интересной! Упражнения направлены на развитие силы, координации и смелости. Некоторые упражнения можно выполнить и около обычной стены!