



## **Спортивно-игровой комплекс**

### **«Ранний старт люкс»**

#### ***Инструкция по эксплуатации***





спортивно-игровой комплекс

**РАННИЙ СТАРТ**

методики лены даниловой [www.r-start.ru](http://www.r-start.ru)

## Поздравляем Вас!

Вы приобрели спортивно-игровой комплекс «Ранний старт».

Спорткомплексы «Ранний старт» подходят для детей от рождения до 6 лет. Автором спортивных комплексов и приложений к ним является Лена Данилова - педагог-методист, разработчик методик раннего развития детей, мама пятерых детей, хозяйка популярного портала «Раннее развитие детей» [www.danilova.ru](http://www.danilova.ru)

Спорткомплексы «Ранний старт» получили высокую оценку специалистов (подробности на сайте [www.r-start.ru](http://www.r-start.ru)):

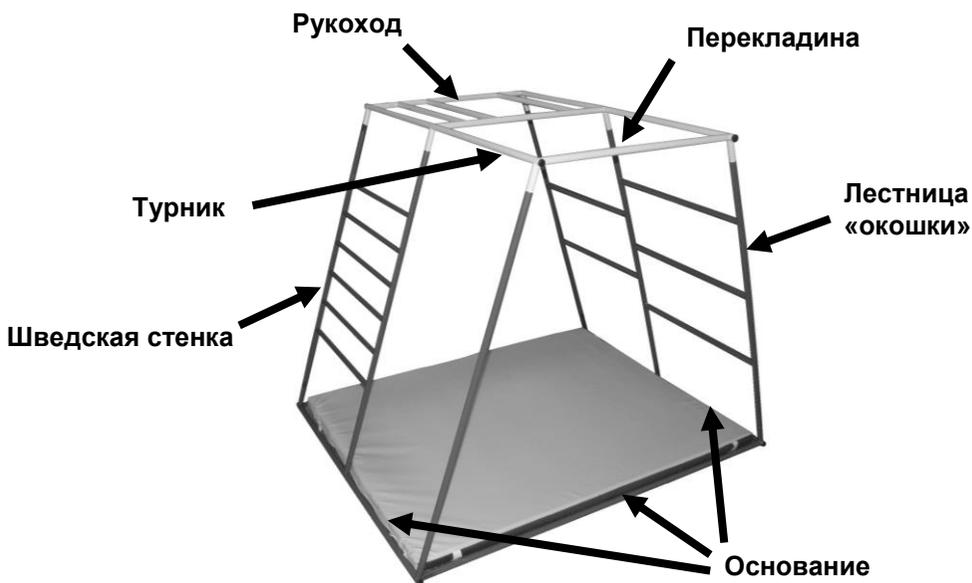


Мы уверены, что Вы и Ваш малыш также по достоинству оцените «Ранний старт» и получите массу удовольствия, осваивая этот спортивный комплекс. Занимаясь с раннего возраста на спорткомплексе «Ранний старт», Ваш ребенок станет ловким, активным и сильным, и это станет залогом его дальнейших успехов в физическом развитии.

Надеемся, что данная инструкция поможет в освоении спорткомплекса, а несложные увлекательные упражнения, преподнесенные в игровой форме, станут частью каждодневной жизни Вашего малыша.

## Комплектация спорткомплекса «Ранний старт люкс»

- Металлический каркас:
  - наклонная шведская стенка из шести ступенек (синие детали)
  - двойная лестница "окошки" с большими расстояниями между ступенями (красные детали),
  - рукоход на три ступеньки с разным расстоянием между ними (желтая деталь)
  - основание спорткомплекса (зеленые детали)
- Гимнастический мат
- Горка с бортиками (только в полной комплектации)
- Инструкция по эксплуатации



*Рис.1*

## Дополнительные аксессуары к спорткомплексу «Ранний старт люкс»

Чтобы наиболее полно использовать возможности спорткомплекса «Ранний старт люкс» и превратить физическое развитие в интересную и увлекательную игру для ребенка, рекомендуется приобрести к Вашему спорткомплексу дополнительные аксессуары:

- Кольца
- Трапеция
- Лестницы веревочные
- Канат
- Качели деревянные
- Диск-качели
- Массажная дорожка
- Гамак
- Защитные стенки
- Сетки для лазания
- Дополнительная лестница
- Массажная роликовая доска
- Скалодром
- Горка
- Боксерская груша
- Страховочные маты
- Игровые чехлы:
  - «Сыр»
  - «Замок»
  - «Корабль»
  - «Домик принцессы»
  - «Баскетбол»
  - «Манеж»
  - «Театр»
  - «Грузовик»
  - «Ракета»
  - «Туннель»

Получить подробную информацию об аксессуарах можно на сайте [www.r-start.ru](http://www.r-start.ru) в разделе «Дополнения к спорткомплексам»

## Схема сборки спорткомплекса «Ранний старт люкс» (рис. 2)

**Внимание!** В процессе сборки не следует использовать молоток во избежание механических повреждений!

Все соединения осуществляются с помощью «замка» в виде кнопки. При соединении деталей дождитесь характерного щелчка. Кнопка должна полностью войти в отверстие.

Обращаем ваше внимание, что при соединении деталей с несколькими втулками важно избегать перекосов (деталь 1,4,5)

1. Положите деталь 1 (желтый рукоход) на пол соединительными трубками вверх.
2. Соедините между собой детали 2 и 2а (красная лестница «окошки»)
3. Вставьте лестницу «окошки» в отверстия рукохода.  
**Внимание!** Проемы меньшего размера должны быть обращены в сторону рукохода.  
Втулки должны входить в отверстия синхронно во избежание перекоса. Если перекос все-таки произошел, следует вынуть деталь и вставить её повторно.
4. Вставьте деталь 3 (синяя шведская стенка) в отверстия рукохода.  
**Внимание!** Проем меньшего размера должен быть обращен в сторону рукохода.  
Втулки должны входить в отверстия синхронно во избежание перекоса. Если перекос все-таки произошел, следует вынуть деталь и вставить её повторно.
5. Вставьте деталь 3а (синяя боковая трубка) в оставшееся отверстие рукохода.
6. Вставьте детали 4 и 5 (зеленое основание).

7. Вставьте детали 6 и 6а (зеленые трубки основания).
8. Проверьте плотность всех соединений.
9. Переверните спорткомплекс. Положите маты, навесьте гимнастические снаряды.

«Ранний старт» готов к эксплуатации!

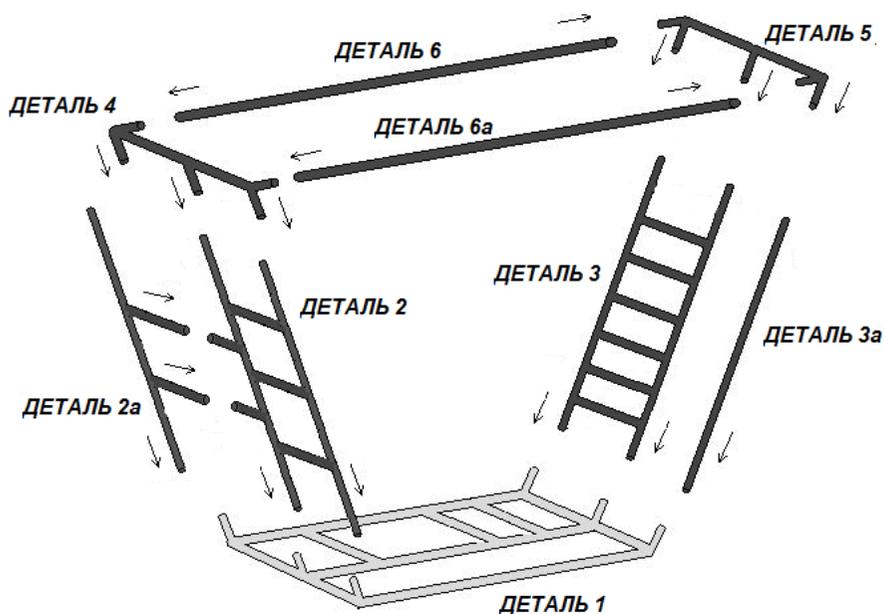


Рис. 2

## Положения спорткомплекса «Ранний старт люкс»

Спорткомплекс «Ранний старт» может использоваться в пяти различных положениях, что позволяет постоянно поддерживать интерес ребенка к спортивным занятиям.

**Внимание!** Не устанавливайте комплекс на желтую сторону (рукоход) – это небезопасно!

Положение 1. Основное.



*Рис. 3*



*Рис. 4*

Положение 2. На боку. Вниз лестницей «окошки».

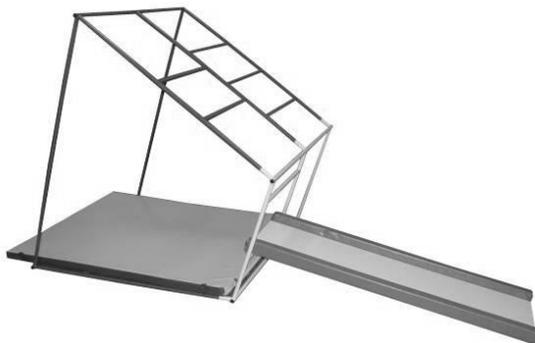


*Рис. 5*

Положение 3. На боку. Вниз шведской стенкой.



*Рис. 6*



*Рис. 7*

Положение 4. Манеж



*Рис. 8*

Положение 5.



*Рис. 9*

**Внимание!****Для обеспечения безопасности игры на комплексе:**

- Не используйте спорткомплекс без гимнастических матов.
- Не разрешайте детям оставлять игрушки на гимнастических матах в зонах возможного падения ребенка со снарядов комплекса.
- Ребенок на спорткомплексе должен находиться только босиком.
- Не оставляйте ребенка без присмотра во время занятий на спорткомплексе!
- Не разрешайте детям залезать на спорткомплекс с игрушками в руках, с едой в руках или во рту.
- При использовании спорткомплекса несколькими детьми одновременно не разрешайте им вдвоём залезать на один снаряд.

**Комплекс упражнений.****Вступление**

В первые годы жизни ребенок осваивает множество движений. Сначала его действия неловки, неумелы, негармоничны. Моторные навыки развиваются постепенно, и у каждого ребенка их формирование идёт своим темпом.

Чтобы помочь малышу лучше овладеть своими движениями, важно создать активную подготовительную среду, предложить разнообразные игры и упражнения, способствующие развитию координации и совершенствованию двигательных навыков.

**Внимание!** *Возраст ребенка в описании упражнений указан приблизительный. В выборе упражнения необходимо ориентироваться на индивидуальные особенности ребенка.*

## Упражнения

### Поднимаем голову

Возраст: 2-3 месяца

Во время бодрствования малыша с первого же месяца жизни необходимо регулярно класть на животик: перед кормлением или через 10-15 минут после него. На нижних ступеньках лестницы развесьте интересные игрушки, желательно звучащие – погремушки, колокольчики. Положите ребенка лицом к игрушкам, встряхните одну, привлекая внимание ребенка, побуждая его поднять голову и удерживать ее в таком положении, разглядывая игрушки, для начала хотя бы несколько секунд.

**Важно!** Иногда вешайте игрушки повыше, чтобы побуждать малыша поднимать голову выше.

### Сползаем по горке

Возраст: 2-4 месяца

В два-три месяца по-настоящему ребенок ползать на четвереньках еще не может. Он еще не способен даже подняться на четвереньки. Но мы можем помочь малышу понять, что его движения, хоть и хаотичные пока, приводят к перемещению тела в пространстве.

Поставьте комплекс в положение 2 или 3 («на боку»). Установите горку на самую нижнюю ступеньку рукохода (рис.7), в то место, где горка упирается в пол, положите мат. Положите малыша на живот на горку лицом в сторону нижней части. Перед малышом на мат можете положить игрушку. Наклон получится небольшой, но малыш будет потихоньку сползать вниз. Прибавит чуть-чуть усилий и сползет еще быстрее. Устанавливая горку под небольшим углом, Вы добиваетесь плавного ползания, а не "соскальзывания" вниз.

Нужно постоянно следить, чтобы ребенку было легко двигаться, чтобы ничто ему не мешало, например, сковывающая одежда, иначе младенец потеряет вкус к этому занятию. Лучше всего класть малыша на горку совсем голенького, если температура в комнате позволяет, или в хлопчатобумажной футболке.

Кладите малыша сначала близко к краю горки. Постепенно увеличивая расстояние, которое он проползает, выкладывайте малыша повыше на горке.

**Важно!** Придерживайте свою руку перед лицом ребенка, чтобы он не ударился.

Из мягкого туристического коврика Вы можете сделать узкий матрасик и класть его внутрь горки. Тогда малышу будет удобнее ползать.

### **Играем под комплексом**

Возраст: 3-4 месяца

Повесьте на ступеньки лестниц или рукохода крепко привязанные на веревочках две-три игрушки, желательные издающие звуки при встряхивании. Расстояние от пола до игрушки не должно превышать 30-40 см. Положите ребенка так, чтобы он попадал руками по игрушкам и начинал понимать, что его действия приводят к движениям и к звукам.

**Важно!** То же самое можно проделывать, перекидывая малыша так, чтобы он попадал по игрушкам своими ножками, которыми он тоже любит размахивать.

### **Висим на перекладине**

Возраст: 3-4 месяца

Положите мат под перекладину (рис.1). Сядьте или встаньте на колени под комплексом, возьмите малыша в руки и приложите его руки к перекладине. Если ребенок не хватается за перекладину, попросите кого-то из взрослых членов Вашей семьи помочь малышу ухватиться за нее. Надо просто вложить перекладину в руки ребенку.

Улыбайтесь малышу, разговаривайте с ним. Постепенно ослабьте поддержку так, чтобы малыш повис на перекладине, но, конечно, продолжайте поддерживать его под мышками или за бедра. Начинать висение можно с 2 секунд по 3-4 повтора в течение дня. Постепенно доведите длительность висения до 10 секунд. При количестве повторений в течение дня от 5 до 10 по желанию.

Обязательно хвалите ребенка во время выполнения упражнения.

**Важно!** как только хватка малыша ослабнет, поддержите его! Возьмите крепко руками и снимите со снаряда.

## Осваиваем новые движения (на мате)

Возраст: 3-5 месяцев

Расположитесь с малышом на мате. Положите его на животик. Одной рукой поднимите туловище малыша, подставив руку под грудь, второй рукой подогните ножки малыша под животик, поставив его на четвереньки. Дайте постоять так несколько секунд, после чего ребенок опустится на мат на животик. Чтобы малыш не испугался, подставьте свою руку ему под подбородок.

**Важно!** Своими руками помогайте малышу переворачиваться с живота на спину и со спины на живот.

Если малыш научился вставать на четвереньки, он может начать садиться самостоятельно. Из положения «на четвереньках» учите его присаживаться в бок, продолжая держать руки на мате.

## Учимся хвататься за ступеньку

Возраст: 4-5 месяцев

Спорткомплекс в положении 3 (рис.6). Положите малыша на мат лицом к рукоходу. Положите одну ручку малыша на нижнюю ступеньку, помогите ухватиться. Опустите ручку обратно на мат. То же самое сделайте с другой ручкой. В другой раз положите обе ручки на ступеньку и помогите ухватиться. Затем опустите одну за другой.

**Важно!** Научите малыша **ОПУСКАТЬ** руку со ступеньки на мат.

## Стоим на коленках

Возраст: 4-5 месяцев

Спорткомплекс в положении 3 (рис.6). Своими руками поставьте малыша на коленки около рукохода внутри комплекса, подложив мат. Помогите ухватиться за одну из ступенек руками. Дайте постоять в таком положении несколько секунд без поддержки (не убирайте свои руки далеко, держите их около туловища малыша).

Потом своими руками поставьте ручки малыша обратно на мат одну за другой.

Это упражнение ускорит самостоятельно вставание на четвереньки.

**Важно!** Перед выполнением этого упражнения можно обмотать середину ступеньки, которая окажется на уровне лица малыша, мягкой тканью.

## Переставляем ручки по ступенькам

Возраст: 4-5 месяцев

Спорткомплекс в положении 3 (рис.6). Положите малыша на мат с внутренней стороны комплекса лицом к рукоходу.

Положите одну ручку малыша на нижнюю ступеньку, помогите ухватиться. Вторую ручку поставьте рядом. Помогите малышу своими руками пододвинуть ножки ближе к лестнице (подползти ногами). Затем переставьте ручки по очереди на следующую ступеньку.

Опустите ручки по очереди на нижнюю ступеньку, а затем обратно на мат.

## Стоим около лестницы

Возраст: 4-5 месяцев

Когда ножки окрепнут, учите малыша стоять, придерживая под мышками. Попробуйте ставить, давая ему ухватиться за Ваши большие пальцы, ладонями придерживая его за запястья.

Если малыш уже хорошо стоит при поддержке, попробуйте ставить его у неподвижной опоры, например, около нижней ступеньки лестницы «окошки». Здесь стоять удобнее, так как ногам не мешают другие ступеньки.

## Учимся вставать и опускаться, держась за ступеньки

Возраст: 4-5 месяцев

Как только малыш стал стоять, держась за руки или за палочку, начните его учить вставать самостоятельно.

Поставьте его на четвереньки или просто положите на мат около шведской стенки с наружной стороны комплекса.

Перемещайте его руки своими руками со ступеньки на следующую ступеньку, постепенно ставя его на корточки, потом на ноги. Таким же образом, поэтапно, учите его возвращаться обратно на мат.

**Важно!** Для дальнейшей безопасности ребенка научите его возвращаться обратно на мат.

Повторяйте все новые движения много раз вместе с ним, пока это не станет автоматическим движением.

Для увеличения интереса можно повесить очень интересную игрушку, например, колокольчик, на ступеньки так, чтобы ее можно было достать только стоя. Когда Вы будете опускать малыша обратно, снимите эту игрушку и положите ее на пол рядом с лесенкой. Когда малыш до нее доберется, дайте ему поиграть столько, сколько он захочет.

### **Встаем с коленок**

Возраст: 4-5 месяцев

Поставьте ребенка на мат около шведской стенки с наружной стороны комплекса, руки на ступеньке на уровне груди. Своими руками согните колени и опустите его пониже: он снова встает на ноги. Делайте это раз за разом, чтобы добиться согласования работы рук и ног.

***Важно!*** Это и следующее упражнения могут быть материалом нескольких занятий в день, но их нужно и можно проводить, только когда Вы полностью уверены, что ребенку не тяжело стоять.

### **Подходим к лестнице – учимся делать шаг вперед**

Возраст: 4-5 месяцев

Поставьте ребенка около шведской стенки с наружной стороны комплекса, руки на ступеньке на уровне груди. Отставьте ноги ребенка на один шаг дальше от лестницы, чтобы он стремился сделать один – два шага к лесенке.

### **Передвигаемся вдоль перилец**

Возраст: 5-7 месяцев

Теперь, когда ребенок уже может стоять у опоры самостоятельно, нужно, чтобы он понял: стоя тоже можно передвигаться.

Поставьте комплекс в положение 4 «манеж» (рис.8), внутрь положите мат. Рукоход, шведская стенка и лестница «окошки» образуют удобные перильца.

Поставьте ребенка к перильцам, например, около рукохода. На бортике лесенки развесьте интересные игрушки. Привлекая внимание к игрушкам, побуждайте ребенка переносить руку с одного бортика перил на другой и сделать шаг в сторону игрушек.

***Важно!*** Если ребенок затрудняется сделать шаг, помогите ему своими руками.

## Учимся залезать на лестницу и слезать с нее

Возраст: 6-8 месяцев

Как только малыш начнет уверенно ползать на четвереньках, научите его залезать на шведскую стенку. Мат разместите с наружной стороны комплекса.

К верхним ступенькам лестницы подвесьте интересные игрушки.

Когда малыш подползет к лесенке, поставьте его ручки на первую ступеньку. Научите переставлять руки вверх-вниз по ступенькам. Когда он сможет сам это делать, научите его ставить ножку (как правую, так и левую) на первую ступеньку, а потом ставить ее обратно на пол. Когда Вы несколько раз сделаете это вместе с ним, вполне вероятно, что он станет пытаться сделать это сам. А, так как он уже умеет ползать, то попытается заползти и вверх по лесенке. Если у малыша пока не получается делать это самостоятельно, продолжайте помогать ему, пройдет две-три недели и у него получится.

**Важно!** Не забывайте уделять особое внимание спуску вниз, потому что залезать гораздо проще. Не умея слезать самостоятельно, малыш может упасть.

## Начинаем осваивать горку

Возраст: 6-8 месяцев

Поставьте горку на первую или вторую ступеньку шведской стенки (положение 1, рис.4).

**Важно!** Малыша ни в коем случае нельзя сажать наверх горки и скатывать.

Когда малыш ползет по полу мимо, направьте его на горку, пусть он попробует заползти на нее. Это получится не сразу. Но когда он научится хотя бы немного (на один-два «шага») на нее забираться, он сам плюхнет на животик и съедет на нем с горки.

Поставьте комплекс в положение 2 или 3 («на боку»). Установите горку на одну из перекладин в середину (рис.5). Покажите ребенку, что можно подползти к горке изнутри комплекса, встать, привалиться на горку животиком и съехать руками вперед.

## **Встаем под лесенкой**

Возраст: 6-9 месяцев

Когда малыш научится вставать, хватаясь за ступеньки шведской стенки снаружи комплекса, предложите ему попробовать вставать, хватаясь за ступеньки внутри комплекса – под лесенкой. Для привлечения ребенка, разместите игрушки на ступеньках так, чтобы их можно было достать только стоя под лесенкой.

## **Осваиваем кольца**

Возраст: 6-9 месяцев

Кольца не входят в комплектацию, их можно приобрести отдельно в интернет – магазине «Ранний старт» [www.r-start.ru](http://www.r-start.ru).

На двух центральных ступеньках рукохода повесьте кольца, так, чтобы они не скользили по ступенькам.

***Важно!*** В целях безопасности все навесные аксессуары (трапецию, кольца, качели и др.) следует вешать только на центральные перекладины рукохода.

Кольца должны находиться на уровне поднятых рук малыша, но не вытянутых до предела, а немного согнутых.

Чтобы малышу было интересно заниматься с кольцами, прикрепите на одном из них небольшой звучащий предмет, например, колокольчик. Под комплексом обязательно должен лежать мат.

Поднесите малыша к кольцам и аккуратно, сначала одно, потом другое, вложите их в ладонки малыша, при этом постарайтесь все время придерживать его за туловище, создавая ощущение устойчивости. Как только малыш отпустит кольца, возьмите его на руки.

Во второй и последующие разы постепенно уменьшайте свое участие в поддержании малыша в устойчивом положении. Через пару дней малыш сможет сам стоять, держась руками за кольца.

Постепенно ослабляйте страховку при завершении упражнения: если в первый раз Вы ловили малыша в свои руки, когда он уставал, то в последующие разы дайте ему начать падать, а в конце подстрахуйте.

***Важно!*** Научите ребенка мягко и безопасно приземляться.

Научите ребенка переставлять руки с колец на ступеньки лесенки с внутренней стороны. И опускаться, перехватываясь за ступеньки, вниз на мат.

Как только малыш научится вставать под лесенкой, научите перецепляться за кольца и стоять с ними.

Через некоторое время, простояв немного с кольцами, малыш приподнимет ножки и повиснет. Учить этому не нужно, малыш научится этому сам.

Стоя с кольцами в руках, малыш будет время от времени отпускать одно или два кольца и стоять на своих ногах без опоры.

### **Ходим вдоль перилец**

Возраст: 7-8 месяцев

Как только малыш освоит хождение приставными шагами вдоль перилец комплекса, лежащего в положении 4 «манеж» (рис.8), побуждайте его делать это снова и снова как можно больше.

**Важно!** На расстоянии вытянутой руки подвесьте одну интересную игрушку, за ней, на таком же расстоянии – другую, далее третью, побуждая малыша, исследовав одну, продвигаться к следующей.

### **Юный теннисист**

Возраст: 7-10 месяцев

Если ребенок уже умеет стоять около опоры, повесьте на веревочке на рукоходе на высоте поднятой руки малыша одну из игрушек. Поставьте его около висящей игрушки. Толкните игрушку его рукой. Малыш будет пытаться сам толкать игрушку, будет пытаться схватить ее. Возможно, попытается стоять без опоры, пытаясь ухватить игрушку обеими руками. Через некоторое время повесьте игрушку выше, дайте малышу в руку длинный легкий предмет. Покажите ему, как можно бить этим предметом по висящей игрушке.

### **Качаемся на перекладине**

Возраст: 8-12 месяцев

Плотно обхватите ребенка за бедра и талию, держа лицом к себе. Поднимите его к перекладине (рис.1), чтобы он мог ухватиться за нее.

**Важно!** Постепенно опускайте ребенка вниз, так чтобы его руки полностью выпрямились.

Крепко держа малыша, покачайте его вперед-назад. Как только ручки ребенка ослабеют, опустите его на мат.

## Осваиваем качели

Возраст: от 10 месяцев

Качели для комплексов «Ранний старт» не входят в комплектацию. Их можно приобрести отдельно в интернет – магазине «Ранний старт» [www.r-start.ru](http://www.r-start.ru).

Повесьте качели на ступеньках рукохода.

**Важно!** В целях безопасности все навесные аксессуары (трапецию, кольца, качели и др.) следует вешать только на центральные перекладины рукохода.

Помогите малышу научиться садиться в качели, придерживая рукой веревки.

Когда малыш усядется (или Вы посадите его) в качели, скажите, что надо сделать шаг назад и поднять ножки от пола. Если малыш не понимает, помогите ему своими руками сделать эти движения. Но лучше не раскачивайте ребенка, а именно научите раскачиваться самостоятельно, тогда он довольно быстро освоит это действие.

## Играем в мяч

Возраст: 1-3 года

Подвесьте мяч на веревочке на перекладину комплекса. Предложите ребенку попадать рукой или ногой по качающемуся мячу.

Когда малыш освоится с мячом, предложите ему поиграть в футбол или гандбол – забивать мяч в ворота ногами или руками. Воротами будет комплекс «Ранний старт».

### **Кидаем мяч**

Научите малыша кидать мяч. Для начала, именно просто кидать, безо всяких дополнительных условий. Годовалый ребенок, глядя на Вас, будет так же Вы размахиваться, а потом просто выпустит мяч из рук.

Предложите малышу забрасывать мяч в отверстия лестницы «окошки». Или забрасывать в верхнее пустое отверстие – около рукохода, стоя с разных сторон комплекса.

Когда ребенок освоит метание в цель с небольшого расстояния, увеличьте его.

## Осваиваем рукоход

Возраст: от 1,5 лет

О пользе горизонтальной лестницы (ее еще называют «рукоход») очень много написано в книгах Глена Домана.

Глен Доман подробно разработал систему упражнений на таком снаряде, подвешенном под самым потолком. Но для малыша одного-двух лет это не приемлемо, потому что, оказавшись висющим на такой высоте, малыш просто теряется и отпускает руки. Он не хочет заниматься на висающем под потолком снаряде, потому что ему просто страшно.

В спорткомплексе «Ранний старт» оборудован небольшой рукоход для самых маленьких, который готовит малыша к занятиям на большом рукоходе, подвешенном высоко.

Побуждайте ребенка, залезая по ступеням шведской стенки с внутренней стороны комплекса, хвататься за ближайшую ступеньку рукохода и висеть. Потом малыш может возвратит ножки на лесенку и спуститься.

Предложите ребенку, повисев на ступеньке, спрыгнуть на мат.

Поиграйте в игру «Достань игрушку». Сначала на первой, а потом и на второй, третьей или четвертой ступеньке рукохода повесьте игрушку так, чтобы ее легко было снять. Ребенок, стоя на ступеньке лесенки, держась за лесенку одной рукой должен дотянуться до игрушки и снять ее (или просто коснуться), а затем спрыгнуть вниз.

Когда игрушка висит не на первой ступеньке, ребенку надо ухватиться сначала за первую ступеньку одной рукой, потом дотянуться до второй другой рукой. А ноги при этом остаются на наклонной лесенке. Толкнув или сняв игрушку (бросив вниз) малыш может повиснуть руками на двух ступеньках и спрыгнуть вниз или попробовать переставить первую руку ко второй с после этого, повисев, спрыгнуть.

Одновременно с этим можно научить малыша, повиснув на двух руках, отпустить одну и толкнуть ею игрушку. Или попробовать поставить ее вперед на следующую ступеньку.

Так, постепенно, малыш научиться главному:

- уверенно висеть на двух и на одной руке, на двух или одной ступеньке,
- не бояться отпускать одну руку, зная, что он всегда может прыгнуть вниз, ничем не рискуя,
- переставлять руку вперед.

### **Осваиваем турник**

Возраст: от 1,5 лет

Предложите малышу, забравшись на шведскую стенку (с наружной или с внутренней стороны), перехватиться сначала одной, а затем и двумя руками за турник (рис.1) и повисеть. Потом можно или прыгнуть вниз или вернуться на лесенку.

Когда ребенок освоит висы на двух руках, предложите ему попробовать висеть на одной руке.

Когда малыш уверенно будет висеть на турнике, покачайте его туловище своими руками или предложите помахать ногами и покачаться туда-сюда.

### **Катаемся с горки по-разному**

Возраст: от 1,5 лет

Горку ставьте на спорткомплекс на несколько дней, затем ненадолго убирайте.

***Важно!*** *Заниматься на горке удобнее без обуви – так легко заходить на горку ногами.*

Сначала малыш будет скатываться только на животе – ногами или руками вперед. Потом освоит катание на спине, лежа, сидя, на коленках, на четвереньках, как угодно. Т.е. способов скатывания с горки очень много. Ребенок сам сможет эти способы изобрести. Горку можно поставить на любую перекладину, как снаружи, так и внутри комплекса.

### **Ходим на руках по перекладине**

Возраст: от 2 лет

Когда ребенок освоит висение и качание на турнике и начнет осваивать рукоход, предложите ему повисеть на перекладине комплекса (рис.1), куда он может забраться с помощью лесенки «окошки», и передвигать руки вдоль по перекладине, переставляя их приставными «шагами».

## Лазаем по всему комплексу

Возраст: от 2 лет

Ребенок двух лет и старше сам научится перелезть с лесенки на лесенку, цепляться за разные ступеньки руками и ногами. Не мешайте ему, пусть пробует сам.

**Важно!** Не стоит просить ребенка делать какое-то упражнение, которое делает пятилетний мальчик на большом комплексе, это может окончиться испугом и падением на пол.

## Подъем с переворотом

Возраст: от 2 лет

Упражнение сложное, поэтому его выполнение лучше разбить на три этапа. Только после того, как ребенок хорошо научится выполнять упражнения каждого этапа, стоит переходить к подъему с переворотом как таковому: повиснуть на руках, подтянуться, закинуть ноги вверх и сделать кувырок на перекладине, выйти в стойку, спрыгнуть.

**I этап:** учим детей висеть на перекладине напротив рукохода (в основном положении комплекса), подтягивать и закидывать ноги на рукоход, подтягивать руки к груди.

**II этап:** запрокидываем ноги за голову и делаем кувырок.

**III этап:** ребенок становится спиной к рукоходу и учится забрасывать ноги с помощью подтягивания руками и пресса.

## Прелезаем в различные окошки

Возраст: от 2 лет

В спорткомплексе «Ранний старт люкс» существует множество возможностей для пролезания ребенка в различные «отверстия», что делает занятия на комплексе увлекательными для детей старшего возраста. Ниже приведены только несколько из возможных упражнений. Фантазия Вашего ребенка подскажет ему дополнительные игры.

**1.** «Ранний Старт» в основном положении: ребенок взбирается по шведской стенке, пролезает в проем в верхней части и спрыгивает внутрь комплекса. Усложнение упражнения – через тот же проем изнутри вылезти наружу спорткомплекса.

**2.** «Ранний Старт» в основном положении: ребенок взбирается по шведской стенке, залезает сверху на рукоход и прыгивает внутрь комплекса в проем между перекладинами рукохода.

Вариант упражнения – спуститься на горку, установленную горизонтально на перекладинах шведской стенки и лестницы «окошки» (рис.3).

**3.** «Ранний Старт» в положении «на боку», лестницей «окошки» вверх (рис.6). Ребенок, снизу подтягиваясь, влезает в первое окошко (верхнее или нижнее, по желанию), перекидывает ножки на перекладину; прыгивает вниз через среднее окошко и опять залезает наверх через третье.

**4.** Игра «Гусенички». «Ранний Старт» в положении 1, 4 или 5: «окошки» образуют лесенку с широкими пролетами. Ребенок играет в гусеничек, которые ползают по веткам.

## **Преодолеваем полосы препятствий**

Возраст: от 1,5 лет

Комплексное использование спорткомплекса «Ранний старт» в одном из положений.

### **1. «Покорение горы».**

«Ранний старт» в основном положении, горка внутри спорткомплекса. Ребенок поднимается по шведской стенке, проползает сверху рукохода, спускается на «окошки», приставным шагом двигается к горке, скатывается вниз.

### **2. «Путь домой».**

«Ранний старт» в основном положении, горка снаружи опирается на шведскую стенку (внизу или вверху). Ребенок поднимается по горке, залезает на рукоход, спускается на «окошки», через «окошко» спускается внутрь комплекса и оказывается в «домике».

### **3. «Обезьянки».**

«Ранний старт» в положении 4 «манеж» (рис.8). Ребенок начинает виса на перекладине основания спорткомплекса, в висячем положении передвигает руки и продвигается к стороне со шведской стенкой, по шведской стенке и рукоходу движется приставным шагом, залезает на лесенку «окошки» с внутренней стороны и перелезает по ней наружу.

Это же упражнение можно выполнять, установив комплекс в положение 5 (рис.9). Задача при этом усложняется – при движении приставным шагом ребенку необходимо попадать ногами между перекладинами.

ООО «Ранний Старт»

[www.r-start.ru](http://www.r-start.ru)

тел. (495) 787 07 30

e-mail [info@r-start.ru](mailto:info@r-start.ru)

121059, г. Москва,

Бережковская наб., д.20,

стр.6



## Гарантийный талон № \_\_\_\_\_

Модель и наименование изделия \_\_\_\_\_

Фирма-продавец \_\_\_\_\_

ФИО Покупателя \_\_\_\_\_

Дата продажи \_\_\_\_\_

Подпись и печать фирмы-продавца \_\_\_\_\_

С условиями эксплуатации и гарантийного обслуживания ознакомлен.

Инструкцию получил. Подпись покупателя \_\_\_\_\_

Гарантийный срок \_\_\_\_\_ месяцев с даты продажи

## Условия эксплуатации и гарантийное обслуживание.

1. Спорткомплексы серии «Ранний старт» предназначены для эксплуатации детьми в возрасте до 6-7 лет.
2. **Максимальная нагрузка на каркас** спорткомплекса в процессе эксплуатации составляет **90 кг. Максимальная нагрузка на горку** в процессе эксплуатации составляет **40 кг**. Учитывайте это, если комплекс эксплуатируется несколькими детьми одновременно.
3. Маты изготавливаются из безвредного для здоровья материала. Перед эксплуатацией маты необходимо освободить от упаковки и протереть влажной тканью.
4. Каркас спорткомплекса может эксплуатироваться как в домашних условиях, так и в уличных. В случае эксплуатации на улице он не может подвергаться постоянному воздействию дождя или снега, поэтому должен быть защищен.
5. Маты и горка должны эксплуатироваться только в сухих помещениях при температуре от +5 до +40 градусов Цельсия.

### Гарантия распространяется на следующие дефекты производства:

1. Сварку и окраску деталей каркаса
2. Деревянное полотно горки
3. Маты – качество материала и шитья

При обнаружении скрытых дефектов производства в течение гарантийного срока эксплуатации при наличии надлежаще оформленного гарантийного талона Покупатель имеет право на бесплатное устранение дефектов изделия либо на его замену в случае невозможности ремонта. Экспертизу в данном случае проводит компания-изготовитель.

Гарантия не распространяется на:

1. Дефекты, вызванные ненадлежащим использованием изделия, использованием изделия либо его составляющих не по назначению (удар, вмятина, царапины, применение чрезмерной силы, длительное воздействие жидкостей, химических веществ, горячих предметов и пр.)
2. Механические повреждения и дефекты, вызванные нарушением правил транспортировки, хранения, эксплуатации.
3. Дефекты, вызванные действиями третьих лиц или действиями непреодолимой силы (последствия стихийных бедствий, наводнений, пожаров и пр.)

Производитель оставляет за собой право на внесение изменений в конструкцию и комплектацию спорткомплекса «Ранний старт люкс» без предварительного уведомления и после даты печати данной инструкции.

Актуальную информацию можно получить:

- в интернет - магазине [www.r-start.ru](http://www.r-start.ru),
- на сайте [www.about.r-start.ru](http://www.about.r-start.ru),
- по телефону (495) 787 07 30



**РАННИЙ СТАРТ**

спортивно-игровой комплекс

[www.r-start.ru](http://www.r-start.ru)