



Спортивно-игровой комплекс «Ранний старт эконо»

Инструкция по эксплуатации





РАННИЙ СТАРТ

спортивно-игровой комплекс

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.

Спорткомплексы «Ранний старт» получили высокую оценку специалистов (подробности на сайте 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 эконом»

- Раскладной металлический каркас:
 - наклонная шведская стенка из девяти ступенек (желтые детали)
 - рама для крепления сетки и турник (красные детали),
 - основание спорткомплекса (зеленые детали)
- Гимнастический мат
- Веревоочная сетка для лазания (только в полной комплектации)
- Болты для соединения частей каркаса
- Инструкция по эксплуатации

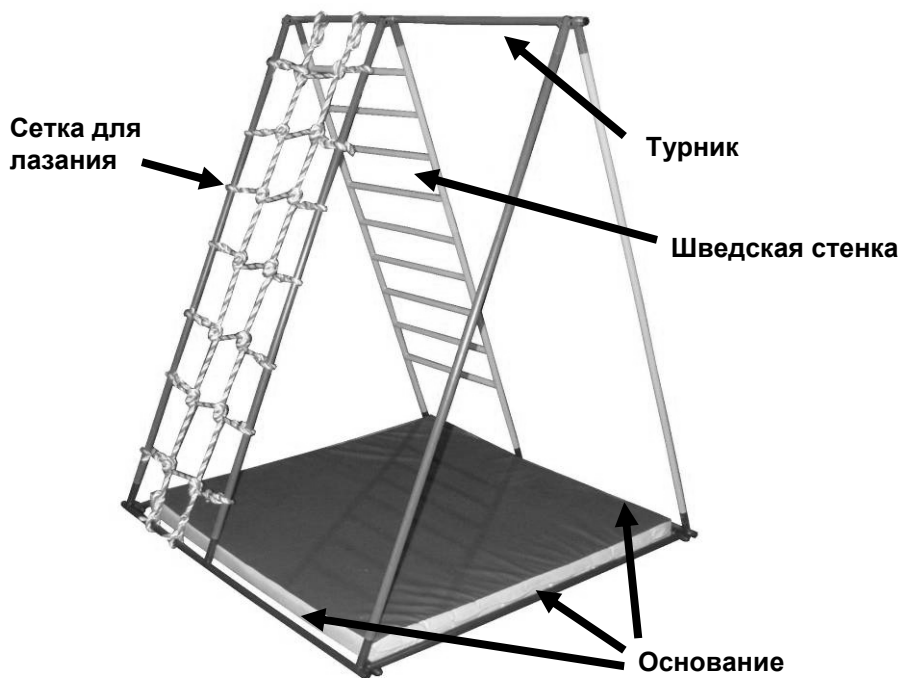


Рис.1

**Дополнительные аксессуары к спорткомплексу
«Ранний старт эконом»**

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

- Горка
- Кольца
- Трапеция
- Лестница веревочная
- Канат
- Качели деревянные
- Диск-качели
- Боксерская груша
- Массажная дорожка
- Дополнительные маты
- Скалодром
- Дополнительная лестница
- Массажная роликовая доска

Получить подробную информацию об аксессуарах можно на сайте www.r-start.ru в разделе «Дополнения к спорткомплексам»

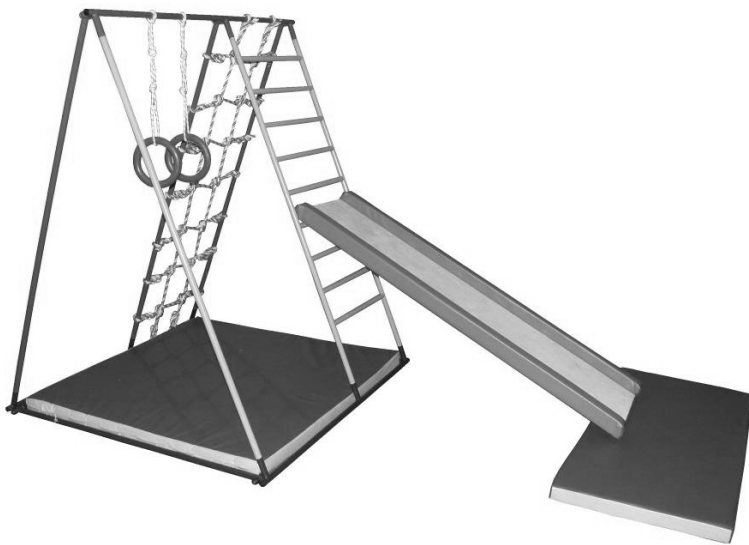


Рис.2

Схема сборки спорткомплекса «Ранний старт эконо» (рис. 3)

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

При первичной сборке необходимо использовать шуруповерт.

1. Положите детали 1 и 1а (зеленое основание) на пол соединительными трубками вверх.
2. Вставьте деталь 2 (желтая шведская стенка) в соответствующие отверстия детали 1. **Внимание!** Проем большего размера должен быть обращен в сторону основания.
Втулки должны входить в отверстия синхронно во избежание перекоса. Если перекос все-таки произошел, следует вынуть деталь и вставить её повторно.
3. Вставьте деталь 2а (желтая боковая трубка) в оставшееся отверстие детали 1.
4. Вставьте детали 3, 3а и 3б (красная рама для сетки) в отверстия детали 1а.
5. Закрепите деталь 4 (красный турник).
6. Проверьте плотность всех соединений и закрепите детали, последовательно вкручивая саморезы (входят в комплект).
7. Вставьте детали 5 и 5а (зеленые трубки основания). Закрепите их при помощи болтов (входят в комплект). Наденьте пластиковые защитные колпачки (входят в комплект) на выступающие болты и гайки.
8. Прикрепите сетку (рис. 4), положите маты, навесьте гимнастические снаряды.

«Ранний старт» готов к эксплуатации!

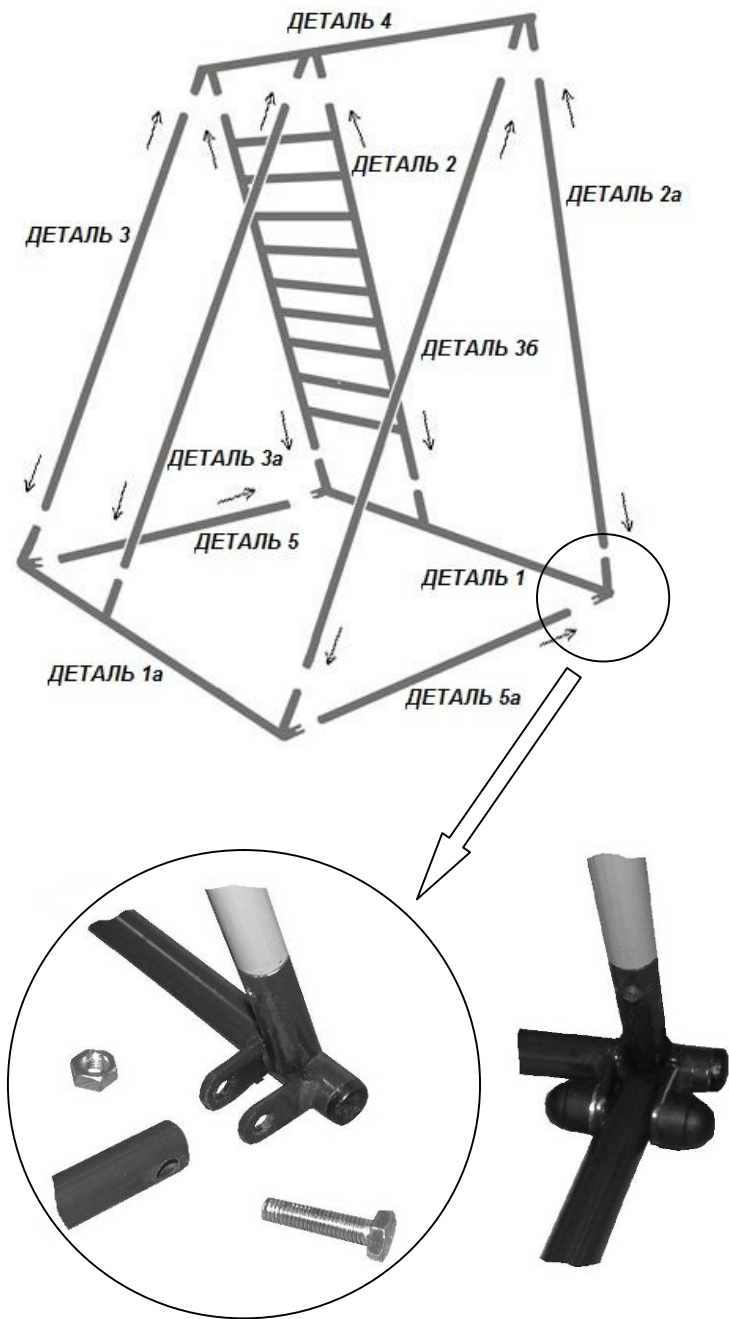


Рис. 3

Схема крепления сетки к спорткомплексу



1. Обхватите веревкой перекладину спорткомплекса. Пропустите свободный конец внутрь веревки.



2. Пропустите свободный конец внутрь веревки еще раз в обратном направлении, отступив 2 витка.



3. Затяните получившийся узел. Проверьте прочность крепления!!!

Рис. 4

Положения спорткомплекса «Ранний старт эконо»

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

Положение 1. Основное



Рис. 5

Положение 2. Шведской стенкой вверх.



Рис. 6



Рис. 7

Положение 3. Сеткой вверх (только в полной комплектации).



Рис. 8

При ежедневной эксплуатации спорткомплекса «Ранний старт эконом» для его складывания необходимо открутить два болта в основании и сложить комплекс (рис.9)

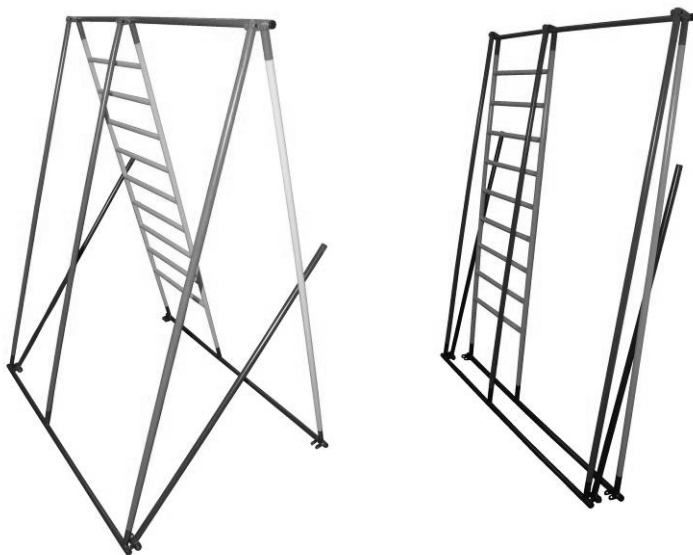


Рис. 9

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 ребёнка со снарядов комплекса.
- Не разрешайте детям залезать на спорткомплекс с игрушками в руках, с едой в руках или во рту
- Ребенок на спорткомплексе должен находиться только босиком.
- Не оставляйте ребенка без присмотра во время занятий на спорткомплексе!
- 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.

Для того чтобы избежать травм при занятиях на комплексе, в первую очередь, никогда не провоцируйте ребёнка делать то, чего он еще не умеет. Не ставьте, не сажайте и не подвешивайте его своими руками туда, куда он еще не в состоянии забраться сам. Когда ребёнок делает движения сам, он в состоянии сам выйти из этого упражнения. А если вы

его подвесили или поставили, то он вряд ли сможет быстро сообразить, как выбраться из этого положения.

Итак, помните, ребёнок должен находиться на комплексе только там (и в том положении), куда может добраться сам.

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.

Спорткомплекс поставьте в положение 2 (рис.6,7). На 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.*

Играем под комплексом

Возраст: 3-4 месяца

Спорткомплекс в положении 2 (рис.6,7). Повесьте на ступеньки лестницы крепко привязанные на веревочках две-три игрушки, желательно 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, перекладывая малыша так, чтобы он попадал по игрушкам своими ножками, которыми он тоже любит размахивать.*

Висим на перекладине

Возраст: 3-4 месяца

Спорткомплекс в положении 2 (рис.7). Положите мат под перекладину. 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 плюхнется 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.

Стоим на коленках

Возраст: 4-5 месяцев

Спорткомплекс в основном положении (рис.5). Своими руками поставьте малыша на коленки около шведской стенки, 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.*

Учимся вставать и опускаться, держась за ступеньки

Возраст: 5-6 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. Спорткомплекс в основном положении (рис.5).

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: 5-6 месяцев

Спорткомплекс в основном положении (рис.5). 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 следующие 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: 5-6 месяцев

Спорткомплекс в основном положении (рис.5). 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.

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. Спорткомплекс в основном положении (рис.5) или в положении 2 (рис.7). 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.

Встаем под лесенкой

Возраст: 6-9 месяцев

Спорткомплекс в основном положении (рис.5). 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.

Юный теннисист

Возраст: 7-10 месяцев

Если ребенок уже умеет стоять около опоры, повесьте на веревочке на турнике 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. Это упражнение хорошо развивает глазомер и координацию.

Когда игрушка повисит 2-3 дня, снимите её и снова повесьте уже через неделю. Такие перерывы необходимы, чтобы освежить впечатление от игры.

Качаемся на перекладине

Возраст: 8-12 месяцев

Плотно обхватите ребенка за бедра и талию, держа лицом к себе. Поднимите его к турнику. Спорткомплекс в положении 2 (рис.8), 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.

Повесьте качели на турнике (рис.1).

Важно! В целях безопасности все навесные аксессуары (трапецию, кольца, качели и др.) следует вешать только на турник (рис.2,5,6,8).

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 турник 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». Используйте тряпочный мяч или небольшой легкий мяч, который не повредит ничего в квартире.

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 перебрасывать мяч сквозь комплекс (руками), стоя сбоку, перебрасывать мяч через комплекс, стоя лицом к лесенкам, забрасывать мяч в верхнее большое отверстие шведской стенки (спорткомплекс в положении 2).

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

Осваиваем турник

Возраст: от 1,5 лет

Спорткомплекс в положении 2 или в основном положении (для детей постарше). Предложите малышу, забравшись на шведскую стенку (с наружной или с внутренней стороны), перехватиться сначала одной, а затем и двумя руками за турник и повисеть. Потом можно или спрыгнуть 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, предложите ему помахать ногами вперед-назад и покачаться туда-сюда.

Лазание по сетке

Возраст: от 1-1,5 лет

Спорткомплекс в основном положении (рис.5) или в положении 3 (рис.8). Когда малыш научится залезать хотя бы на 1-2 ступеньки шведской стенки, предложите ему попробовать то же самое на сетке. Это та же лестница, только из веревок. Лазить по ней немного сложнее, потому что опора неустойчивая. Это упражнение хорошо развивает координацию и вестибулярный аппарат!

Осваиваем трапецию

Возраст: от 2 лет

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

Трапецию можно и нужно вешать в трех разных положениях: на высоте поднятых рук ребёнка, на уровне пояса ребёнка (чтобы качаться, перегнувшись через талию) и на уровне коленей (чтобы на неё можно было сесть, как на качели).

Регулярно меняйте снаряды для поддержания интереса ребенка

Можно на неделю вешать кольца, потом на неделю – трапецию, потом оставлять комплекс без подвесных снарядов, чтобы можно было пользоваться турником – висеть, раскачиваться.

Вис на коленках (на трапеции, кольцах или турнике)

Возраст: от 2-2,5 лет

Всем вам знаком вид ребёнка, висящего вниз головой, зацепившись за турник согнутыми в коленках ногами. Как научить ребёнка делать такой вис?

Спорткомплекс в основном положении (рис.5). Исходное положение: ребенок держится руками за верхнюю перекладину комплекса, трапеция расположена на уровне талии. Ребенок поднимает одну ногу, цепляется ею за трапецию, потом вторую, затем отцепляет одну руку и после - другую.

В самый первый раз, чтобы ребёнок не боялся отпустить руки, положите свою руку на его ноги, а малыш пусть постепенно отпускает руки. Потом он точно не будет бояться и начнёт делать это сам! Как выйти из вися? Конечно, ребёнок может сам - сначала поднять одну руку и уцепиться за турник (трапецию), потом вторую! Но в самый первый раз вы тоже можете помочь.

Играем между двумя лесенками

Возраст: от 2 лет

Спорткомплекс в основном положении (рис.5). Предложите ребёнку попробовать зацепиться одной рукой за лесенку, а другой за сетку и повиснуть внутри комплекса. Ноги тоже можно поставить на разные стороны комплекса.

То же, но ноги на одной стороне, потом и на другой.

Вы увидите, что попробовав эти варианты, ребёнок сам начнёт придумывать, как повисеть под комплексом, цепляясь всевозможными способами. И выгибаясь, и вытянув ножку в сторону, и поставив ногу на трапецию.

Учимся... стоять на руках

Возраст: от 2-2,5 лет

Первое упражнение. Малыш встает руками на пол, ноги тоже на полу (простой мостик), мама поднимает ребенку ноги и держит несколько секунд.

Можно делать это на мате от комплекса – просто выньте его из-под комплекса и положите посреди комнаты. Если руки ослабнут, ребенок не должен удариться головой об пол!

Следующее упражнение – «ходим» ногами по лестнице.

Исходное положение такое же, как выше, ноги повернуты к лестнице спорткомплекса.

Далее ребёнок сам поднимает одну ногу, потом вторую - ставит на лесенку. Может попробовать "походить" туда-сюда по лесенке. Руки при этом остаются на месте.

Если руки пока слабы, то лучше упражняться на мате или класть подушку между руками.

Осваиваем верёвочную лесенку

Возраст: от 2 лет

Верёвочная лестница не входит в комплектацию, ее можно приобрести отдельно в интернет – магазине «Ранний старт» www.r-start.ru.

Спорткомплекс в основном положении (рис.5). Повесьте на турник комплекса верёвочную лесенку. Нижний конец можно оставить висющим, но лучше закрепить его так, чтобы лестница не была натянута, но и не болталась.

Пусть ребёнок самостоятельно пробует залезать на ступени лестницы.

Учим ребёнка подтягиваться

Возраст: от 3 лет

Пусть ребёнок повиснет на турнике и согнёт ноги в коленях. Сядьте рядом, пусть ребенок попробует согнуть руки и подтянуться, опираясь на вас. То есть, мы помогаем ребёнку подняться, он подтягивается как будто понарошку. Но каждый день мы это делаем снова и снова (хотя бы по 3-5 подтягиваний) и постепенно начинаем ослаблять своё участие.

ООО «Ранний Старт»

www.r-start.ru

тел. (495) 743 08 11

e-mail info@r-start.ru

123298, г. Москва,

ул. Маршала Бирюзова д. 1



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**. 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 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. Маты – качество материала и шитья
3. Сетка – качество материала

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 эконом» без предварительного уведомления и после даты печати данной инструкции.

Актуальную информацию можно узнать:

- в интернет - магазине www.r-start.ru,
- на сайте www.about.r-start.ru,
- по телефону (495) 743-08-11



РАННИЙ СТАРТ

спортивно-игровой комплекс

www.r-start.ru