

Спортивно-игровой комплекс «Берёзка»

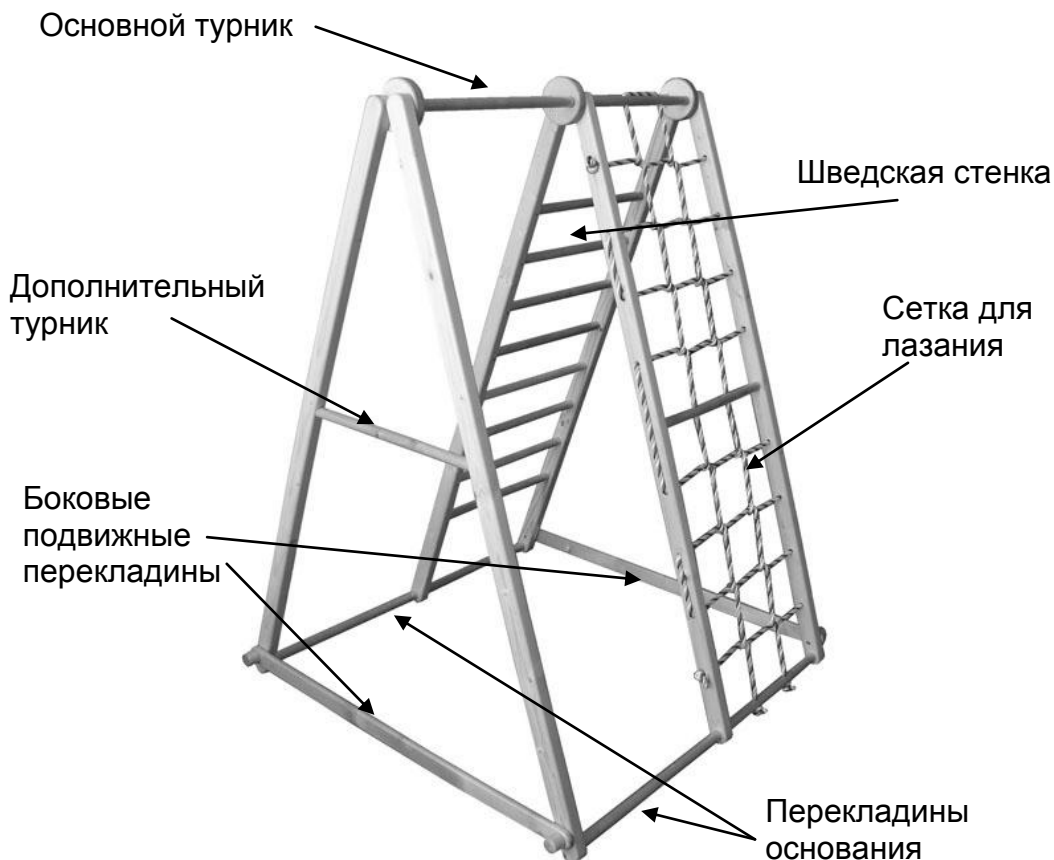
Инструкция по эксплуатации



Комплектация спорткомплекса «Берёзка»

- Раскладной деревянный каркас:
 - наклонная шведская стенка,
 - основной турник,
 - дополнительный турник
 - перекладины основания основного турника (с шурупами)
- Веревочная сетка для лазания
- Болты для соединения частей каркаса
- Инструкция по эксплуатации

Рис.1



Дополнительные аксессуары к спорткомплексу «Берёзка»

Чтобы наиболее полно использовать возможности спорткомплекса «Берёзка» и превратить физическое развитие в интересную и увлекательную игру для ребенка, а также повысить безопасность его пребывания на спортивном снаряде, рекомендуется приобрести к Вашему спорткомплексу дополнительные аксессуары:

- Мат или комплект матов
- Горка
- Кольца
- Трапеция
- Лестница веревочная
- Канат
- Качели деревянные
- Диск-качели
- Массажная дорожка

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



Схема сборки спорткомплекса «Берёзка»

Каркас спортивно-игрового комплекса «Берёзка» состоит из двух частей – основного турника и шведской стенки с сеткой для лазания.

Последовательность сборки.

1. Разложите турник
2. Вставьте перекладины основания в нижнюю часть турника. Закрепите их с помощью шурупов, закрутив их в технологические отверстия.
3. Вставьте дополнительный турник в отверстия в боковых сторонах основного турника.
4. Разложите вторую часть спорткомплекса – шведскую стенку с сеткой для лазания.
5. Соедините две части комплекса дополнительными болтами, входящими в комплект, в четырех местах, вставив их в технологические отверстия на каркасе.
6. Зафиксируйте подвижные боковые перекладины. Комплекс готов к эксплуатации.

При ежедневной эксплуатации спорткомплекса «Берёзка» для его складывания необходимо просто снять фиксацию с боковых подвижных перекладин и сложить комплекс.



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

Учимся залезать на лестницу и слезать с нее

Возраст: от года

Как только ребенок впервые подойдет к лесенке, предложите ему попробовать подняться на лесенку. Не торопитесь! В первый раз достаточно будет и того, что ребёнок просто подержится за ступеньки. Если он захочет, то может поставить ножку на ступеньку. Вы можете «помогать» только словами. Говорите: «Попробуй встать на палочку! Это называется ступенька! Вот лесенка! Хочешь залезть?».

Мат разместите под лесенкой с наружной стороны комплекса.

К верхним ступенькам лестницы подвесьте интересную игрушку так, чтобы малыш дотянулся до неё, буквально встав на первую ступеньку.

Если ребёнок не понимает, как лезть, не спешите и не настаивайте.

В следующий раз можете предложить ему просто поиграть ручками на лесенке - переставлять руки вверх-вниз по ступенькам по очереди на две-три ступени.

Если малыш освоился и начал ставить ножку на первую ступеньку, предложите ему сразу поставить ее обратно на пол и так проделать несколько раз. Это расслабит ребёнка, снимет напряжение, научит спускаться со ступеней, что гораздо важнее, чем подниматься по ним!

Когда вы несколько раз проделаете это вместе с ребенком, вполне вероятно, что он станет пытаться сделать это сам.

Осваиваем горку

Возраст: от года

Поставьте горку на вторую или третью ступеньки лесенки для первого раза, потом пробуйте ставить и выше. Каждый раз ставьте горку иначе, не так, как вчера. Через два-три дня сделайте перерыв, уберите горку и еще через два-три дня верните её.

Заниматься на горке удобнее без обуви и без носков – так легко заходить на горку ногами.

Внимание: малыша ни в коем случае нельзя сажать наверх горки и скатывать. Он должен сам разобраться, что с ней делать.

Итак, просто поставьте горку и наблюдайте за ребёнком – что он будет делать. Если интерес к горке не появляется, то поиграйте в скатывание с горки разных предметов – шариков, машинок.

Возможно, ребёнок сам попробует заползти или зайти на горку ногами. Не торопите его, не учите, как надо развернуться и сесть. Обычно дети сами начинают кататься и вовсе не сидя, а лежа на животике, ножками вперед.

Сначала малыш будет скатываться только на животе. Потом освоит катание на спине, лежа, сидя, на корточках, на коленках, на четвереньках, стоя на ногах.

Способов катания с горки и игр с горкой существует великое множество! Не торопитесь и дайте малышу шанс открыть их самостоятельно!

Упражнения под лесенкой

Возраст: от года

Когда малыш научится залезать хотя бы на 1-2 ступеньки лестницы, предложите ему попробовать ставить ножки на нижние ступеньки лесенки внутри комплекса – под лесенкой. Если дело не идет, то просто предложите переставлять вверх-вниз руки. Возможно, ребёнок додумает «упражнение» сам.

Осваиваем кольца

Возраст: от года

На верхнюю перекладину комплекса повесьте кольца так, чтобы они находились 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.

Для начала можно просто повесить кольца и подождать, что ребёнок будет делать. Если он никак не отреагировал, то закрепите на одном из колец любую мягкую игрушку лапками, как будто она висит на кольце или на кольцах.

Для начала достаточно того, что ребёнок подойдёт к кольцам, подержится и уйдет.

Далее ждите. Как правило, после второго, третьего подхода к кольцам ребенок начинает на них висеть, т.е. поднимает одну ногу, потом обе ноги.

Постепенно он начинает на этих кольцах раскачиваться - сам случайно сделает шагок назад, держась за кольца, потом приподнимет ножки и «поедет» вперед.

Вскоре он уже будет поднимать ножки к кольцам, пытаться зацепиться за них ногами, висеть на руках вниз головой и делать многое другое.

Научившись висеть, дети, как правило, начинают делать вращательные движения. Сначала это небольшие движения - повороты в стороны. Через неделю-другую дети уже крутятся волчком: стоят одной ногой на полу, а другую поворачивают в воздухе, закручиваясь в одну сторону.

Если кольца висят вторую неделю подряд, а ребенок на них не реагирует (это большая редкость, но и такое случается), позовите в гости ребенка этого же возраста или чуть старше, у которого дома давно есть кольца и он любит на них упражняться. Наглядный пример действует лучше всего.

Юный теннисист

Возраст: от года

Повесьте на турнике веревочку, а на ней одну из игрушек. Поставьте ребенка около висящей игрушки. Толкните игрушку его рукой. Малыш будет пытаться сам толкать игрушку, будет пытаться схватить ее. Через некоторое время повесьте игрушку выше, дайте малышу в руку длинный легкий предмет, например, детскую ракетку для тенниса. Покажите ему, как можно бить ею 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.

Играем в мяч

Возраст: от 1 года

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

Научите ребёнка «забивать» мяч ногой под комплекс, как в ворота. Учите делать это одной и другой ногой, стоя на месте и в движении.

Учите перебрасывать мяч сквозь комплекс (руками), стоя сбоку, перебрасывать мяч через комплекс, стоя лицом к лесенкам.

Осваиваем турник

Возраст: от 1,5-2 лет

Предложите малышу, забравшись на лесенку (с наружной или с внутренней стороны) перехватиться сначала одной, а затем и двумя руками за турник и повисеть. Потом можно 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

Когда малыш научится залезать хотя бы на 1-2 ступеньки обычной лестницы, 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

Предлагаем познакомиться с еще одним подвесным снарядом - с трапецией.

Он не менее функционален, чем кольца. И очень любим детьми!

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

В отличие от колец, которые всегда должны висеть выше головы ребёнка, 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).

Упражнения на трапеции примерно такие же, как на кольцах – висеть, качаться, поднимать ножки, висеть на коленках.

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?

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

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

Повесьте в проем комплекса верёвочную лесенку. Нижний конец можно оставить висящим, но лучше закрепить его так, чтобы лестница не была натянута, но и не болталась.

Пусть ребёнок пробует залезать на ступени лестницы, а вы, как и прежде, терпеливо дожидаетесь, когда он освоится на новом снаряде.

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 r-start@rambler.ru

г. Москва, ул. Маршала

Бирюзова, д.1, корпус 3



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. Спорткомплекс «Берёзка» предназначен для эксплуатации детьми в возрасте до 10-11 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. Ненадлежащая обработка и исполнение деревянного каркаса
2. Дефекты в деревянном полотне горки
3. Мягкие бортики горки – дефекты в поролоне и кожзаменителе
4. Маты – качество материала и шитья
5. 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 «Берёзка» 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